



Vital Navigation - Analyse, Beratung, Training!

by GLEICHFIT.de

PERSÖNLICHE ANGABEN

Name:	Mustermann, Max	Alter:	31 Jahre
Adresse:	Musterstraße	Größe:	180 cm
Ort:	Musterhausen	Gewicht:	80 kg
Geschlecht:	männlich		
Datum:	11.01.2020 18:15		
Allgemeine Hinweise:	Übung 1 Schulterfrontheben links, Übung 2 Schulterfrontheben rechts		

Auswertung Muskelcheck mit Rückenstyler by ZWEIBOOT

Auswertung Muskelcheck mit Rückenstyler by ZWEIBOOT			
ÜBUNG (Alltagsanwendung AAG*)	MAXIMALKRAFT KG	NIVEAU %*	DISBALANCEN
Bauchcrunch	99 (Norm 80)	124	=
Brustpresse liegend	110 (Norm 88)	125	=
Butterfly liegend	80 (Norm 72)	111	+
Reverse Fly	18 (Norm 24)	75	+
Kreuzheben (AAG* Heben)	120 (Norm 110)	109	+
Rotation (AAG* Drehen)	48 (Norm 47)	103	+
Schulterpresse (AAG* Drücken)	51 (Norm 46)	110	+
Ruderzug (AAG* Ziehen)	87 (Norm 86)	101	+
Rückenstrecker	110 (Norm 96)	115	/
Bizeps (AAG* Halten)	56 (Norm 41)	135	=
Seitlicher Bauch (AAG* Tragen)	83 (Norm 108)	77	+
Brustpresse aufrecht (AAG* Schieben)	67 (Norm 58)	116	/
Butterfly aufrecht	47 (Norm 40)	118	/
Übung frei 1	26		
Übung frei 2	22		
Summe / Ø	1024	109	2.3 (<1.4/grün >2.5/rot)

■ stark	■ Training beibehalten
■ normal	■ beobachten
■ schwach	■ mehr Training

Hinweis: Muskuläre Disbalancen

Hinweis: Sie haben muskuläre Disbalancen. Insbesondere bei der Rumpfmuskulatur kann dies auf Dauer zu Rücken-, Nacken-, oder Kopfschmerzen führen und gesundheitlich negative Auswirkungen haben. Hier können dadurch zusätzliche Stresskomponenten entstehen. Machen Sie deswegen ein gezieltes Kräftigungstraining unter fachgerechter Anleitung und überprüfen Sie bei einem Wiederholungsscheck Ihre Trainingserfolge!

*Hinweis Niveau: 100% Niveau entsprechen dem Mittelwert normalgewichtiger Männer/Frauen!

Kraftcheck: Muskel-Leistungs-Alter



29

Energieverbrauch durch Krafttraining der analysierten Übungen				
Intensität / Trainingsdauer*	80 % / 30 Min.		50 % / 30 Min.	
Max. Leistungsumsatz	3527 kcal		2204 kcal	
Trainingshäufigkeit 3 x pro Woche	pro Jahr	pro Monat	pro Jahr	pro Monat
Max. Fettverbrennung	73.4 kg	6.1 kg	45.9 kg	3.8 kg

*reine Trainingszeit aller analysierten Übungen mit gleichen Wiederholungszahlen ohne Pause

Gesamtkalorienbedarf (Grundumsatz)				
Ihr Grundumsatz*:	bei kaum Bewegung im Alltag	bei leichter Bewegung im Alltag	bei mittlerer Bewegung im Alltag	bei schwerer Bewegung im Alltag
	2208.0 kcal	2496.0 kcal	2880.0 kcal	3552.0 kcal

Ihr täglicher Gesamtkalorienbedarf aus Nahrung und Getränken errechnet sich aus Ihrem persönlichen Leistungsumsatz (siehe Seite 1) plus Ihrem Grundumsatz. Erhöhen Sie Ihren Leistungsumsatz durch zusätzliche Trainingseinheiten (siehe Seite 1) und erhöhen Sie Ihre kcal-Nahrungsaufnahme nicht, so verlieren Sie Ihr Körperfett entsprechend Ihrer aktuellen Maximalkraft in Bezug zu den angewandten Übungen/Muskelgruppen, der Intensität, Dauer und Häufigkeit des Trainings.

*beurteilen Sie Ihre aktuelle Bewegungsbelastung im Alltag selbst

Übungen zum Abbau Ihrer muskulären Schwächen und Disbalancen	
Schwächen/Disbalancen/Hauptmuskelgruppen	Übungsempfehlungen (z.B. für Gummiband, Fitnesscenter, ZweiBoot, Slingtrainer, Seilzug, eigenem Körpergewicht)
Kreuzheben (Rücken, Bein, Po)	Kreuzheben, Rückenstrecker, Kniebeuge
Reverse Fly (obere Rückenmuskulatur)	Reverse Fly, Rudern, Rudern im Schräghang
Butterfly liegend (Brustmuskel)	Butterfly, Liegestütze, Bankdruck
Schulterpresse (Schulter, Armstrecker)	Nackendrücken, Schulterfrontheben, Schöpfen
Rotation (innere äußere schräge Bauchmuskulatur)	Twister, Bauchcrunch mit Drehung, Diagonaler Mountaineer
Ruderzug (obere und untere Rücken, Armbeuger)	Rudern frei, Rudern im Schräghang, Klimmzüge
seitlicher Bauch (seitliche Bauchmuskulatur)	Plank Jacks, Side Plank, Seitbeugen

Herzfrequenz in Ruhe:			
MESSWERT	REFERENZBEREICH	BEWERTUNG	AMPEL
66.0 1/min	50 - 100	gut	

BMI (Body Mass Index):			
MESSWERT		BEWERTUNG	AMPEL
24.69		normal	

Körperfettanteil:			
MESSWERT		BEWERTUNG	AMPEL
17.0 %		gut	

Bauchfett-Bewertung:			
MESSWERT		BEWERTUNG	AMPEL
89.0 cm		optimal	

Blutdruck:			
MESSWERT		BEWERTUNG	AMPEL
120/80		optimal	

Hinweis: Dieses Protokoll ist keine gesundheitliche Diagnose. Das kann nur der Arzt! Bei bestimmten Medikamenten wie z.B. Blutdrucksenkern, Antidepressiva oder Medikamenten bei Schilddrüsenüber- bzw. Unterfunktion kann es zu Fehlinterpretationen kommen. Das Messprotokoll gibt nur allgemeine Anregungen! Kinder und Menschen ab ca. 70 Jahren müssen separat betrachtet werden!

