

## Fitness & Gesundheitsanalyse

Individuelle Bewertung Ihres Gesundheits- und Fitnesslevels

### Erstanalyse für Fred Mustermann vom 11.12.2008

Geschlecht: männlich | Geburtsdatum: 01.08.1968 | Größe: 181 cm

#### Allgemeine Hinweise

Ihre Körperzusammensetzung kann eine direkte Auswirkung auf Ihre Gesundheit, Ihre sportliche Leistung und den erfolgreichen Verlauf einer Gewichtsreduktion haben. Das National Institut of Health (NIH) stellt fest: „Es gibt zahlreiche Beweise, dass Fettsucht (übermäßige Speicherung von Fett) nachteilige Auswirkungen auf Gesundheit und Lebenserwartung hat“. Fettsucht wird im klaren Zusammenhang mit Herzkrankheiten, Schlaganfall, Hypertonie, überhöhtem Cholesterinspiegel, Diabetes und bestimmten Arten von Krebs gebracht.

Neben gesundheitlichen Auswirkungen kann die Körperzusammensetzung auch direkten Einfluss auf sportliche Leistungen haben. In vielen Sportarten stellt die Menge an Körperfett den leistungsbegrenzenden Faktor dar. Der Körperfettgehalt muss niedrig genug sein, um sportliche Leistungen zu begünstigen, jedoch auch nicht zu niedrig, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

#### Ihre Werte

##### Körpergewicht

**88,3 kg**

Laut Körperanalyse setzt sich dieses Gewicht wie folgt zusammen:

##### Körperfett

Körperfett dient als Energiespeicher im Körper. Ein Minimum an Körperfett dient gleichzeitig zum Schutz der inneren Organe. Überschüssiges Fettgewebe kann durch richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung reduziert werden.

Ihr Körperfettanteil: **19,2 % | 17,0 kg**

Werte für Ihre Altersgruppe

sehr gering	exzellent	gut	normal	erhöht	sehr hoch
< 6,0 %	6,0 - 17,5 %	17,6 - 20,5 %	20,6 - 23,6 %	23,7 - 26,9 %	> 26,9 %

Ihre Bewertung: **gut**

##### Muskeln (Trockenmasse)

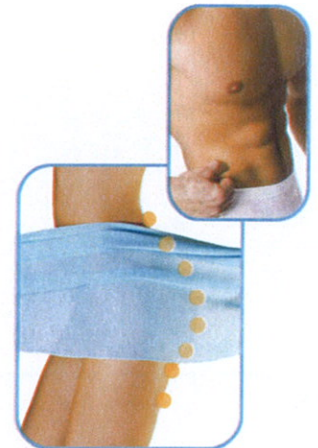
Ihre stoffwechselaktive Muskulatur ist das am meisten energieverbrauchende „Organ“ in Ihrem Körper. Idealerweise sollte bei Programmen zur Figurformung und zur optimalen Reduktion von Körperfett dieser Wert auf einem hohen Niveau bestehen bleiben. Doch erst der Zuwachs an Muskulatur bringt den entscheidenden Vorteil, denn - Muskulatur macht Ihre Figur!

Ihre Muskelmasse: **12,3 % | 10,9 kg**

##### Körperwasser

Wasser dient als Lösungs- und Transportmittel für die komplexen biologischen Austauschvorgänge im Körper. Gerade während Gewichtsreduktionsprogrammen ist es wichtig, dass Sie Ihrem Körper ausreichend Wasser zuführen. Der Idealwert des Körperwassergehaltes für Frauen liegt bei 55%-60%, für Männer bei 60%-65%.

Ihr Körperwasser: **60,1 % | 53,1 l**



„Muskulatur macht Ihre Figur!“

##### Körperfettanteil

Einstufung und Risikobewertung

