

ID
ALTER 55

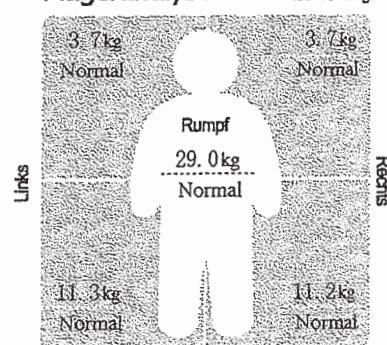
GRÖSSE 187cm
GESCHLECHT Männlich

DATUM 12. 6. 2020
ZEIT 07:53:43

Körperzusammensetzung

	Unter		Normal		Über		Erreicht %	Normalbereich						
	40	55	70	85	100	115			130	145	160	175	190	205
Gewicht	79.5 kg												65.4 ~ 88.5	
Muskelmasse Skelettmuskelmasse	38.7 kg												33.2 ~ 40.6	
Körperfettmasse	11.5 kg												9.2 ~ 18.5	
TBW Gesamtkörperwasser	49.7 kg (43.3 ~ 52.9)						Fettfreie Masse						68.0 kg (56.2 ~ 70.0)	

Segmentelle Mageranalyse



Adipositas Diagnose

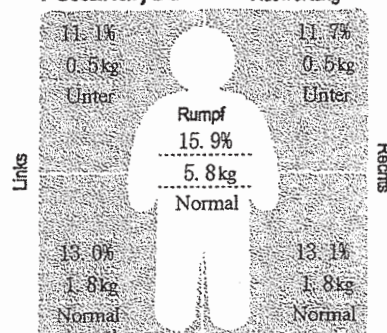
	Werte	Normalbereich
BMI (kg/m ²) Körper-Masse-Index	22.7	18.5 ~ 25.0
PKF (%) Prozent Körperfett	14.4	10.0 ~ 20.0
WHR Taile/Hüfte-Verhältnis	0.83	0.80 ~ 0.90
Grundumsatz (kcal)	1839	1684 ~ 1976

$$BMI = \frac{\text{Gewicht, kg}}{(\text{Grösse, m})^2}$$

$$PKF = \frac{\text{Fettmasse, kg}}{\text{Gewicht, kg}} \times 100$$

$$WHR = \frac{\text{Bauchumfang, cm}}{\text{Hüftumfang, cm}}$$

Segmentelle Fettanalyse



* Segmentelles Fett ist geschätzt

Muskel-Fett-Kontrolle

Muskelkontrolle	0.0 kg	Fettkontrolle	0.0 kg
-----------------	--------	---------------	--------

Impedanz

Z	RA	LA	ST	RL	LL
20kHz	336.4	331.6	23.1	266.4	258.5
100kHz	300.6	296.5	19.3	232.9	226.1

* Benutzen Sie Ihre Ergebnisse als Referenz, wenn Sie Ihren Arzt oder Ihren Fitnesstrainer konsultieren.

Übungsplan

Planen Sie Ihre wöchentlichen Übungen aus den untenstehenden Vorschlägen und schätzen Sie daraus Ihren Gewichtsverlust.

Energiever-brauch jeder Übung (Basisgewicht : 79.5 kg / Dauer : 30 min. / Einheit : kcal)					
Gehen: 159	Joggen: 278	Fahrrad: 239	Schwimmen: 278	Bergsteigen: 259	Aerobic: 278
Tischtennis: 180	Tennis: 239	Fußball: 278	Orientalischer Fecht-sport: 398	Kricket: 151	Badminton: 180
Racketball: 398	Tae-kwon-do: 398	Squash: 398	Basketball: 239	Seilhüpfen: 278	Golf: 140
Liegestützen: Entwicklung des Oberkörpers	Bauchmuskel Streckungen: Bauchmuskel Training	Gewichts-training: Vorbeugung von Rückenschmerzen	Hantel-übungen: Muskelstärke	Elastisches Band: Muskelstärke	Kniebeugen: Erhaltung der Muskeln des Unterkörpers

• Anleitung

1. Wählen Sie links die von Ihnen bevorzugten, praktischen Aktivitäten.
2. Energiever-brauch jeder Übung entspricht, wenn sie 30 min. lang ausgeführt wird.
3. Stellen Sie sich ein Wochenprogramm zusammen.
4. Errechnen Sie den Gesamt Energiever-brauch einer Woche.
5. Schätzen Sie den erwarteten gesamten Gewichtsverlust für einen Monat anhand der untenstehenden Formel.

Berechnung des erwarteten gesamten Gewichtsverlusts für einen Monat (ein Monat = 4 Wochen)

Gesamtenergieverbrauch (kcal/Woche) × 4 Wochen ÷ 7700

• Empfohlene Kalorienaufnahme pro Tag

2400 kcal