

FITNESSANALYSE

Patient _____ a
 Alter _____
 Datum 01.06.2018
 Zeit 10:47

vorher

BODY MASS INDEX (BMI)

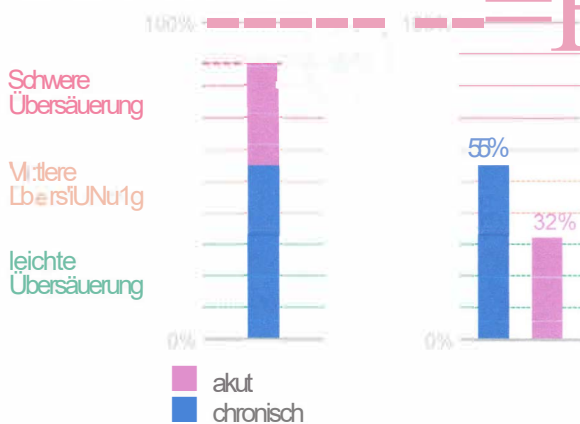


Das Verhältnis von Körpergröße und Körpergewicht ist optimal. Der BMI sollte durch eine gesundheitsförderliche Lebensweise und ausreichend Bewegung in diesem Bereich gehalten werden.

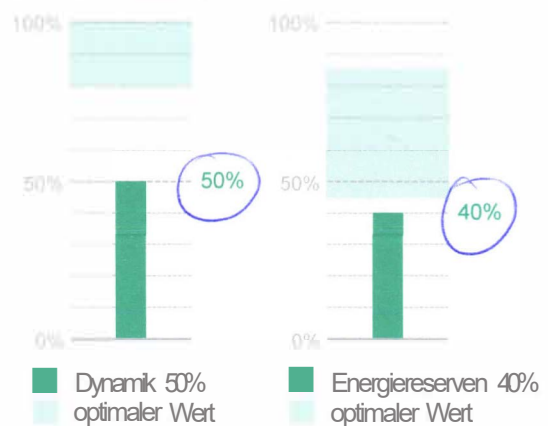
TRAININGSPULS-ZIELZONEN

stabile Gesundheit: 83 - 100 [Herzschläge pro Minute]
 aktiver Fettstoffwechsel: 100 - 116 [Herzschläge pro Minute]
 verbesserte Fitness: 116 - 141 [Herzschläge pro Minute]
 Ihr optimaler Trainingsbereich liegt zwischen 108 und 125 Herzschlägen pro Minute.

SÄURE-BASEN HAUSHALT



TRAININGSEFFEKTIVITÄT



Da kaum Energiereserven vorhanden sind und auch die Dynamik niedrig ist, darf nur schonend und unter Pulskontrolle trainiert werden. Die Trainingszeiten sollten behutsam ausgedehnt werden. Die Belastung ist dabei niedrig zu halten, um dem Körper den Aufbau von Energiereserven zu ermöglichen.

FITNESSANALYSE

Patient _____

Alter _____

Datum 12.06.2019

Zeit 11 :41

nachher

BODY MASS INDEX (BMI)



Das Verhältnis von Körpergröße und Körpergewicht ist optimal. Der BMI sollte durch eine gesundheitsförderliche Lebensweise und ausreichend Bewegung in diesem Bereich gehalten werden.

TRAININGSPULS-ZIELZONEN

stabile Gesundheit:

83 - 99 [Herzschläge pro Minute]

aktiver Fettstoffwechsel:

99 - 116 [Herzschläge pro Minute]

verbesserte Fitness:

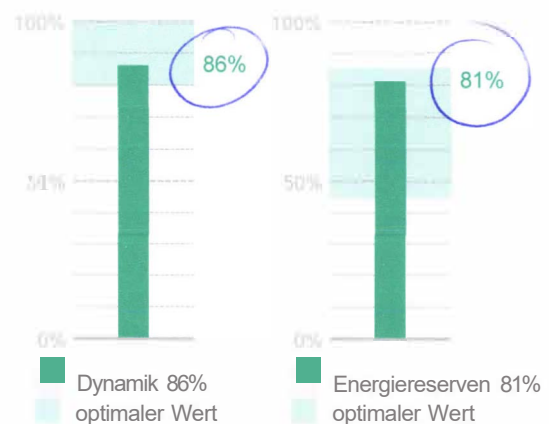
116 - 140 [Herzschläge pro Minute]

Ihr optimaler Trainingsbereich liegt zwischen 107 und 124 Herzschläge pro Minute.

SÄURE-BASEN HAUSHALT



TRAININGSEFFEKTIVITÄT



Alles bestens! Dynamik und Energiereserven stehen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander und sorgen für eine optimale Trainingseffektivität.