

Name ~~Schäfer, Richard Dr. (5819)~~

Grösse 174,0cm

Datum 2014/05/15

Alter 67,0Jahre

Geschlecht männlich

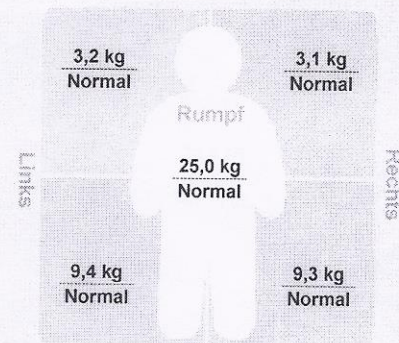
Zeit 18:11:12

Körperszusammensetzung

	Unter	Normal	Über	Normalbereich
Gewicht	55 70 85 100 115 130 145 160 175	66,5 kg		56,6 ~ 76,6
Muskelmasse Skelettmuskelmasse	70 80 90 100 110 120 130 140 150	32,9 kg		28,5 ~ 34,8
Körperfettmasse	40 60 80 100 160 220 280 340 400	8,1 kg		8,0 ~ 16,0
TBW Gesamtkörperwasser	42,9 kg (37,5 ~ 45,8)		Fettfreie Masse	58,4 kg (48,6 ~ 60,6)

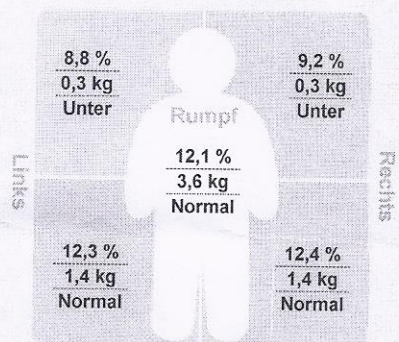
Segmentelle Mageranalyse

Magermasse
Auswertung



Segmentelle Fettanalyse

Prozent Körperfett
Fettmasse
Auswertung



* Segmentelles Fett ist geschätzt

Adipositasdiagnose

	Werte	Normalbereich	
BMI Körper-Masse-Index (kg/m ²)	22,0	18,5 ~ 25,0	$BMI = \frac{\text{Gewicht,kg}}{(\text{Grösse,m})^2}$
PKF Prozent Körperfett (%)	12,2	10,0 ~ 20,0	$PKF = \frac{\text{Fettmasse,kg}}{\text{Gewicht,kg}} \times 100$
WHR Taille/Hüften-Verhältnis	0,83	0,80 ~ 0,90	$WHR = \frac{\text{Bauchumfang,cm}}{\text{Hüftumfang,cm}}$
Grundumsatz (kcal)	1631	1469 ~ 1713	

Muskel-Fett-Kontrolle

Muskelkontrolle	0,0 kg	Fettkontrolle	+ 0,1 kg
------------------------	--------	----------------------	----------

* 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 : 66,5kg / Dauer : 30 min. / Einheit : kcal)					
Gehen 133	Joggen 233	Fahrrad 200	Schwimmen 233	Bergsteigen 217	Aerobic 233
Tischtennis 150	Tennis 200	Fußball 233	Orientalischer Fechtsport 333	Kricket 126	Badminton 150
Racketball 333	Tae-kwon-do 333	Squash 333	Basketball 200	Seilhüpfen 233	Golf 117
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**
2000 kcal