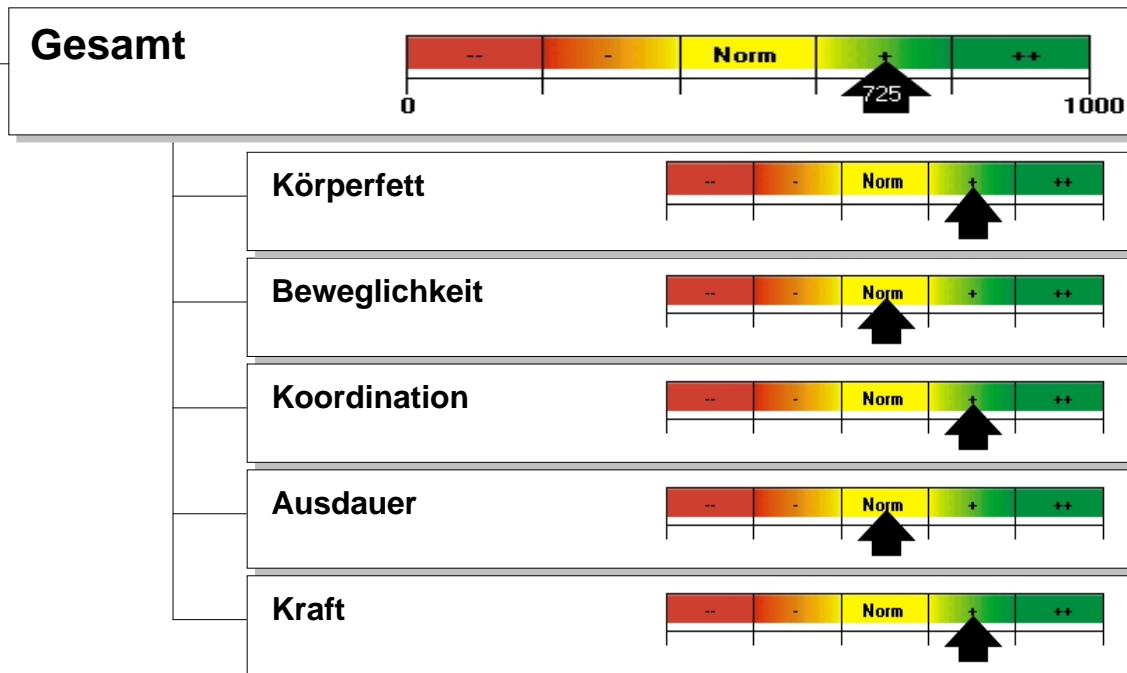


Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	Männlich
angelegt von	Michael Lutz	angelegt am	15.02.2006

Euro Fitness Profil® - Gesamtauswertung

**Sie haben 725 Punkte von 1000 möglichen Punkten erreicht.
Der Normbereich beginnt bei 600 Punkten.**

Dem Gesamtergebnis ist ein Score zu Grunde gelegt, der die unterschiedliche gesundheitliche Relevanz der Einzeltests (Schutzfaktoren) berücksichtigt.



Die Auswertung der Einzelbereiche ergibt ein Gesamtfitnessniveau, das **besser als der Normbereich** ist.

Versuchen Sie, dieses erfreuliche Ergebnis langfristig zu erhalten und ggf. auszubauen, indem Sie weiter aktiv bleiben. Achten Sie dabei besonders auf eine harmonische Entwicklung aller sportmotorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Koordination), weniger auf das "isolierte" Steigern einzelner Komponenten.

Ihr Gesundheitstrainer bietet Ihnen konkrete Vorschläge und Hilfen, wie Sie vor allem unter gesundheitlichen Aspekten noch erfolgreicher werden können.

Ort, Datum Unterschrift des Testers

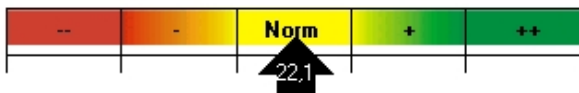
Stempel der Diagnostikstelle

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	Männlich
angelegt von	Michael Lutz	angelegt am	15.02.2006

Euro Fitness Profil® - Bewertung Körperfett

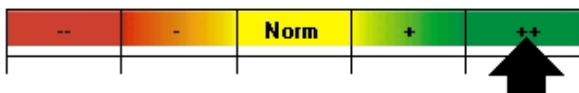
Bewertung Körperfettanteil (%)

Fettanteil (%)	22,1
Gewicht (kg)	77,0
Fettanteil (kg)	16,9
fettfreier Anteil (kg)	60,1



Bewertung Relation Taille/Waist to Hip Ratio

Taille (cm)	78
Hüfte (cm)	94
Verhältnis	0,83
Körpergröße (cm)	171



Körperzusammensetzung

Körperfett und fettfreie Masse



■ Körperfettanteil (16,9 kg)
■ fettfreier Anteil (60,1 kg)

Körperzusammensetzung



Kurzinterpretation/Tipps

Die differenzierte Auswertung der Einzelergebnisse von Gesamtkörperfett, Taillenumfang und Taille-Hüfte-Relation zeigt, dass Ihre Körpergewebzusammensetzung unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht in einem **guten Bereich** liegt.


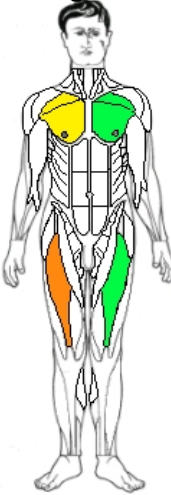
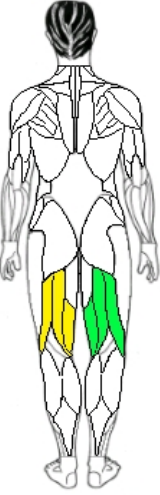

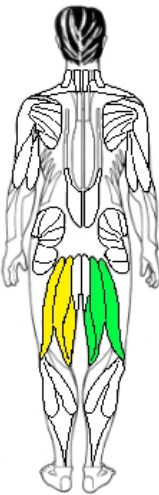



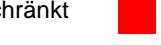
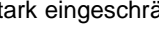










Die Körperfettanalyse des Gesamtkörpers misst Ihre Gewebzusammensetzung in Bezug auf den Anteil von Fettmasse (Depotfett) und fettfreier Masse (v.a. Muskulatur). Die Umfangmessungen, (Taillenumfang in Verbindung mit Taille-Hüfte-Relation) ermitteln Ihren Körperfettanteil im Bereich des Bauches (Abdominalfett).

Sie sollten versuchen, Ihren geringen Körperfettanteil beizubehalten, oder gegebenenfalls sogar noch zu optimieren.

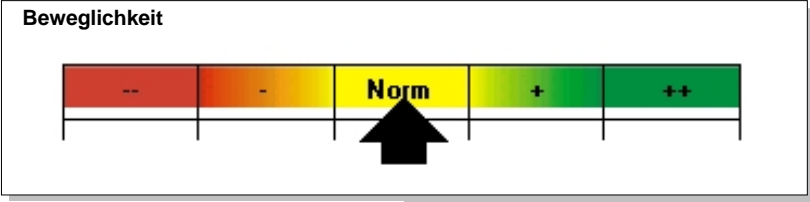
TIPP: Regelmäßige sportliche Aktivität, speziell Ausdauersport, kann weitere gesundheitlich positive Effekte erzielen.

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	Männlich
angelegt von	Michael Lutz	angelegt am	15.02.2006

Euro Fitness Profil® - Bewertung Beweglichkeit

Muskel	Bild	L	R	obenliegende Muskulatur		untenliegende Muskulatur	
Hüftbeuger		-	-				
vorderer Oberschenkel		+	-				
Beinrückseite		∅	+				
Brustmuskel		+	∅				

Beweglichkeit



Legende: ■ gut ■ normal ■ leicht eingeschränkt ■ stark eingeschränkt

Kurzinterpretation/Tipps

Aus den Einzeltests ergibt sich, dass Ihre Beweglichkeit insgesamt **im Normbereich** liegt.

Die Beweglichkeit stellt eine wichtige Komponente Ihrer Fitness und Gesundheit dar. Sie wird neben den Gelenk-, Sehnen- und Bandstrukturen maßgeblich von der Dehnfähigkeit der Muskulatur bestimmt. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen häufig zu muskulären Verspannungen und Verkürzungen, die wiederum die Leistungsfähigkeit und das gesundheitliche Befinden beeinträchtigen. Sie verfügen über eine günstige Basis, durch regelmäßige Dehnübungen die Beweglichkeit gezielt zu verbessern bzw. diese zu erhalten. Geeignete Dehnübungen finden Sie innerhalb des individuellen Muskeltrainings. Dehnübungen sollten auch bei allen weiteren sportlichen Aktivitäten eingesetzt werden, z.B. beim Aufwärmen und beim Cool-down.

TIPP: Verbessern Sie ihre Beweglichkeit vor allem in den Bereichen die als Ergebnis des Muskelfunktionstests (siehe Tabelle) mit (-) oder (--) bewertet wurden.

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	Männlich
angelegt von	Michael Lutz	angelegt am	15.02.2006

Euro Fitness Profil® - Bewertung Koordination

Koordination - Einbeinstand



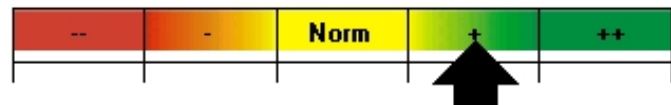
Einbeinstand

4 - Ausbalance 6-10 Sekunden

Normwert Einbeinstand

3 - Ausbalance 3-5 Sekunden

Koordination



Kurzinterpretation/Tipps

Die Auswertung deutet darauf hin, dass Ihre Gleichgewichtsfähigkeit (ein wichtige Komponente der Koordination) **besser als der Normbereich** ist.

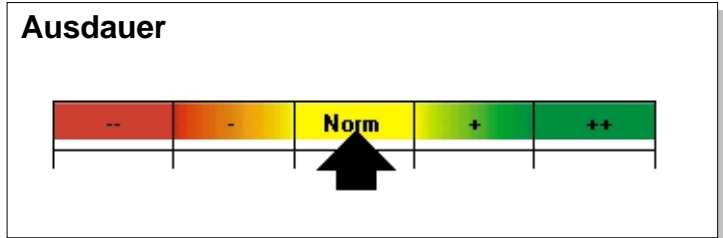
Bemühen Sie sich, diese Fähigkeit langfristig zu erhalten, regelmäßige sportliche Aktivitäten bieten hierfür die besten Voraussetzungen. Dabei bringen Sie überdurchschnittliche Voraussetzungen gerade für all diejenigen Sportarten mit, die ein hohes Maß an Körperbeherrschung im Sinne von Balance erfordern. Koordination ist - ebenso wie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit - ein wichtiger Baustein im Rahmen Ihres Fitnessprofils. Eine gute Koordination drückt sich nicht nur in Bewegungeleganz und sportlichen Präzisionsleistungen aus, sie trägt auch entscheidend dazu bei, dass Sie Ihre Tätigkeiten in Alltag, Beruf und Freizeit optimal kontrollieren und ökonomisieren können. Unter diesem Aspekt stellt sie auch einen wirkungsvollen Schutzfaktor vor körperlicher Überlastung und Verletzung dar.

TIPP: Versuchen Sie ihre koordinativen Fähigkeiten langfristig zu erhalten. Hierzu eignen sich vor allem technisch anspruchsvolle Sportarten, z.B. alle Gleichgewichts-, Ball- und Spilsportarten oder entsprechend ausgewiesene Kurse.

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	Männlich
angelegt von	Michael Lutz	angelegt am	15.02.2006

Euro Fitness Profil® - Bewertung Ausdauer

Testparameter	erzielte Ergebnisse bei Zielpuls 135
Gewicht (kg)	absolute Leistung (Watt) 156
77,0	relative Leistung (Watt/kg) 1,96
Ruheherzfrequenz	Norm-Soll-Leistung 1,60
68	Differenz 0,36
empfohlene Zielpulsfrequenz	
135	
Sporttyp	
3 - mäßig ausdauertrainiert	
gewähltes Verfahren	
1 - WHO	



Kurzinterpretation/Tipps



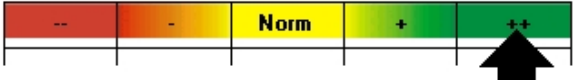
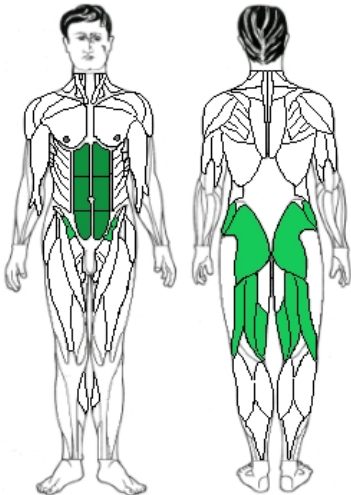
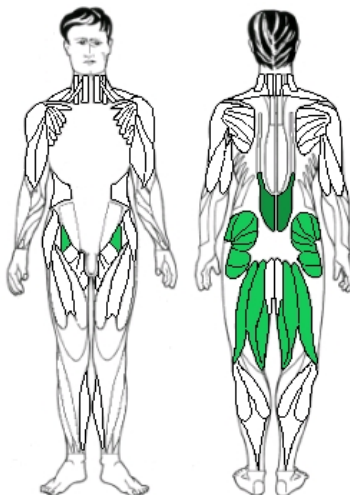
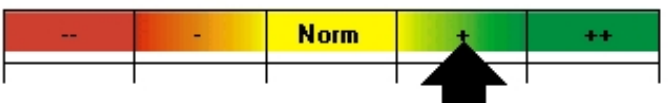
Der IPN-Test ermittelt und bewertet die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit. Dabei wurde deutlich, dass Ihre Ergebnisse **innerhalb des Norm-Sollbereichs** liegen.

Eine gute Ausdauer gilt als wichtiger Gesundheitsfaktor, insbesondere für das Herz-Kreislauf-Systems. Sie bestimmt wesentlich die körperliche Leistungsfähigkeit und fördert das Wohlbefinden.

TIPP: Versuchen Sie, Ihre Leistungsfähigkeit zumindest zu erhalten, nach Möglichkeit zu verbessern. Neben den Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und in der Freizeit (z.B. Treppensteigen, Spaziergänge, Fahrradfahren Gartenarbeit etc) eignen sich vor allem Ausdauersportarten. Einen individuellen Trainingsplan erhalten Sie von Ihrem Gesundheitstrainer.

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	Männlich
angelegt von	Michael Lutz	angelegt am	15.02.2006

Euro Fitness Profil® - Bewertung Kraft

<p>Ergebnisse Krafttest</p> <p>gewähltes Verfahren 1 - apparativ (Back-check)</p> <p>Rumpfkraft Flexion</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>Referenzwert (kg)</td><td style="text-align: right;">42,0</td></tr> <tr><td>Messung (kg)</td><td style="text-align: right;">42,7</td></tr> <tr><td>Differenz Messung vs. Referenz (kg)</td><td style="text-align: right;">0,7</td></tr> <tr><td>Differenz Messung vs. Referenz (%)</td><td style="text-align: right;">101,7</td></tr> </table>  <p>Rumpfkraft Extension</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>Referenzwert (kg)</td><td style="text-align: right;">54,7</td></tr> <tr><td>Messung (kg)</td><td style="text-align: right;">55,0</td></tr> <tr><td>Differenz Messung vs. Referenz (kg)</td><td style="text-align: right;">0,3</td></tr> <tr><td>Differenz Messung vs. Referenz (%)</td><td style="text-align: right;">100,5</td></tr> </table>  <p>Rumpfkraftverhältnis</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>Referenzwert Flexion (%)</td><td style="text-align: right;">100</td></tr> <tr><td>Referenzwert Extension (%)</td><td style="text-align: right;">130</td></tr> <tr><td>Messwert Flexion (%)</td><td style="text-align: right;">100</td></tr> <tr><td>Messwert Extension (%)</td><td style="text-align: right;">129</td></tr> </table> 	Referenzwert (kg)	42,0	Messung (kg)	42,7	Differenz Messung vs. Referenz (kg)	0,7	Differenz Messung vs. Referenz (%)	101,7	Referenzwert (kg)	54,7	Messung (kg)	55,0	Differenz Messung vs. Referenz (kg)	0,3	Differenz Messung vs. Referenz (%)	100,5	Referenzwert Flexion (%)	100	Referenzwert Extension (%)	130	Messwert Flexion (%)	100	Messwert Extension (%)	129	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>obenliegende Muskulatur</p>  </div> <div style="width: 48%;"> <p>untenliegende Muskulatur</p>  </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;"> gut</td> <td style="width: 25%;"> leicht abgeschwächt</td> </tr> <tr> <td> normal</td> <td> stark abgeschwächt</td> </tr> </table> </div> <div style="margin-top: 10px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Bewertung Rumpf - Kraftverhältnis und Gesamtkraft</p>  </div>	gut	leicht abgeschwächt	normal	stark abgeschwächt
Referenzwert (kg)	42,0																												
Messung (kg)	42,7																												
Differenz Messung vs. Referenz (kg)	0,7																												
Differenz Messung vs. Referenz (%)	101,7																												
Referenzwert (kg)	54,7																												
Messung (kg)	55,0																												
Differenz Messung vs. Referenz (kg)	0,3																												
Differenz Messung vs. Referenz (%)	100,5																												
Referenzwert Flexion (%)	100																												
Referenzwert Extension (%)	130																												
Messwert Flexion (%)	100																												
Messwert Extension (%)	129																												
gut	leicht abgeschwächt																												
normal	stark abgeschwächt																												

Die Auswertung der Rumpfmuskelkraft deutet darauf hin, dass unter Berücksichtigung der Maximalkraft und der Kraftproportionen einzelner Muskelgruppen Ihr Ergebnis insgesamt **besser als der Normbereich** ist.

Unsere Körperhaltung wird zu weiten Teilen durch den Funktionszustand der Rumpfmuskulatur bestimmt. So wird beispielsweise die Wirbelsäule - ähnlich dem Mast eines Segelschiffes - durch zahlreiche Muskeln "gespannt". Ein gewisses Maß an Kraft und vor allem das ausgewogene Zusammenspiel der Muskeln sind deshalb für die Erhaltung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit von besonderer Bedeutung.

TIPP: Erhalten Sie diese guten Voraussetzungen und optimieren Sie ggf. das Rumpfmuskelkorsett unter Berücksichtigung harmonischer Kraftverhältnisse.

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	Männlich
angelegt von	Michael Lutz	angelegt am	15.02.2006

Euro Fitness Profil® - Entwicklung der Ergebnisse

