

04.03.2011

Max Mustermann

Datum _____ Name _____

Körperanalyse und Bewertung

VIP FITNESS INTERNATIONAL

Vladimir Pavlic
Personal Trainer

Blücherstr. 32
75177 Pforzheim
Telefon +49 7231 166 89 29
Mobil +49 179 92 93 46 5
Fax +49 7231 166 89 39
info@v-i-p-fitness.com
www.v-i-p-fitness.com



VIP FITNESS
INTERNATIONAL

Vladimir Pavlic
Blücherstr. 32
75177 Pforzheim

Kontakt:

Telefon +49 7231 166 89 29
Mobil +49 179 92 93 46 5
Fax +49 7231 166 89 39
info@v-i-p-fitness.com
www.v-i-p-fitness.com

Bankverbindung:

Sparkasse Pforzheim Calw
BLZ 666 500 85
Konto 79 84 79 0

Steuer-Nr. 41155/75388

Gesundheitsmonitor

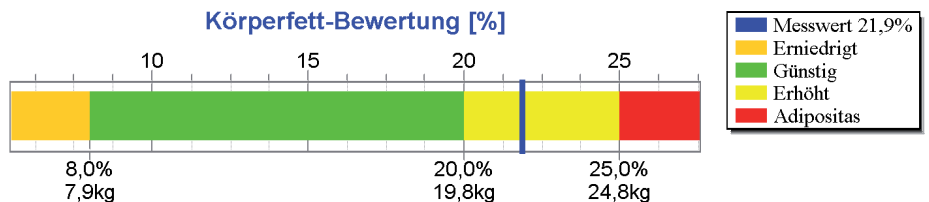
„Gesundheitsrisiken ERKENNEN - fachmännisch BEWERTEN - präventiv HANDELN“

Präventions-Check

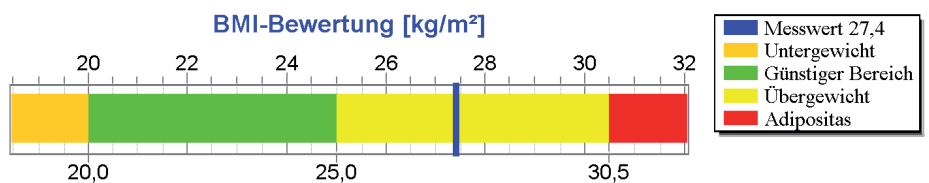
Max Mustermann
(männlich 32 Jahre)

Messwerte am 04.03.2011 um 16:55 Uhr

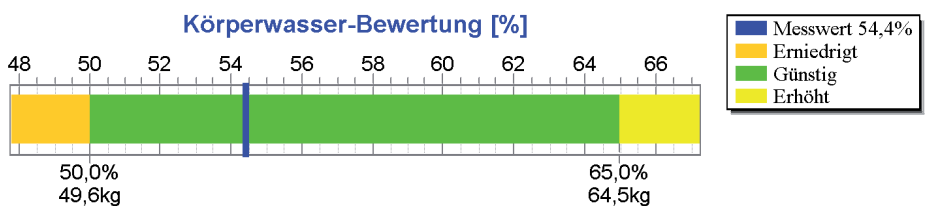
Datum: 18.02.2011
Körperfett: 21,9 %
21,7 kg



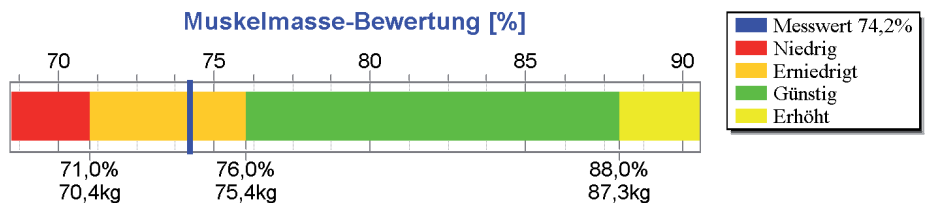
Datum: 04.03.2011
BMI: 27,4 kg/m²
Gewicht: 99,0 kg
Größe: 190 cm



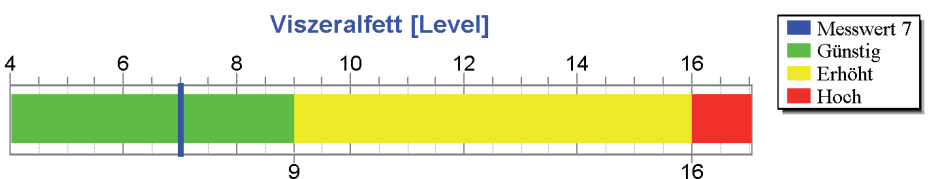
Datum: 18.02.2011
Körperwasser: 54,4 %
54,0 kg



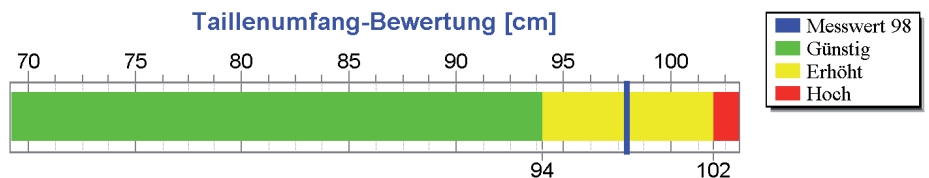
Datum: 18.02.2011
Muskelmasse: 74,2 %
73,6 kg



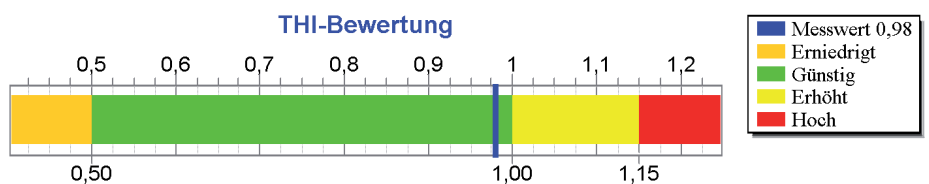
Datum: 18.02.2011
Viszeralfett: 7 Level



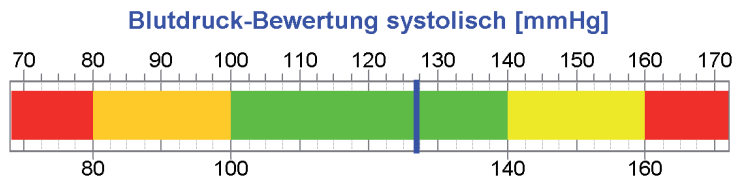
Datum: 04.03.2011
Taille: 98 cm



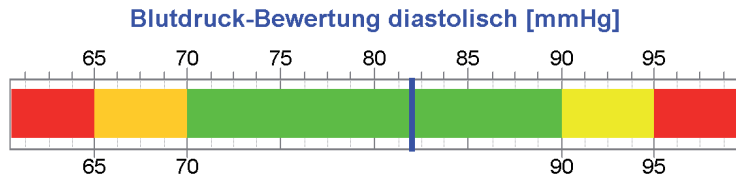
Datum: 04.03.2011
THI: 0,98
Taille: 98 cm
Hüfte: 100 cm



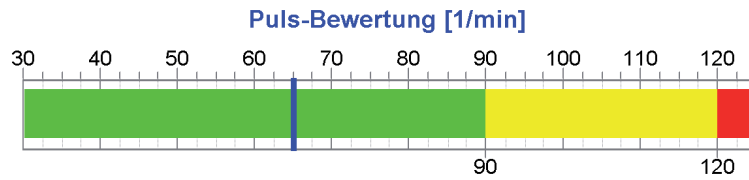
Datum: 04.03.2011
 Blutdruck systolisch:
 127 mmHg



Blutdruck diastolisch:
 82 mmHg
 Mittl. Blutdruck (MAD):
 97 mmHg



Datum: 04.03.2011
 Puls:
 65 min⁻¹



Gesundheitsmonitor

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN - fachmännisch BEWERTEN - präventiv HANDELN“

Körperanalysewaage BC-601

Max Mustermann

Messwerte am 18.02.2011 um 12:29 Uhr

(männlich 32 Jahre)

Modus: **NORMAL**

Fettmasse: **21,7 kg**
21,9 %

Fettfreie Masse: **77,5 kg**

Viszerales Fett: **7 level**

Metabolisches Alter:
36 Jahre

Größe: **190 cm**

Gewicht: **99,2 kg**

BMI: **27,5 kg/m²**

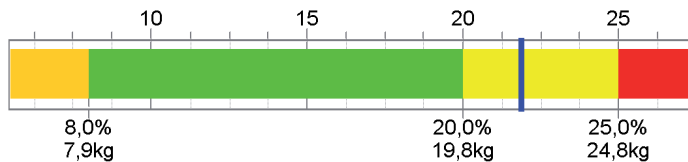
Grundumsatz: **17132 kJ**
=4091 kcal

Muskelmasse: **73,6 kg**

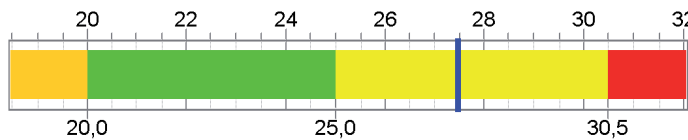
Knochenmasse: **3,8 kg**

Körperwasser: **54,0 kg**
54,4 %

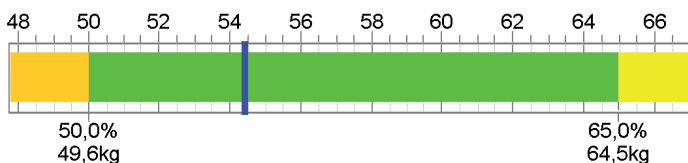
Fettwerte [%]



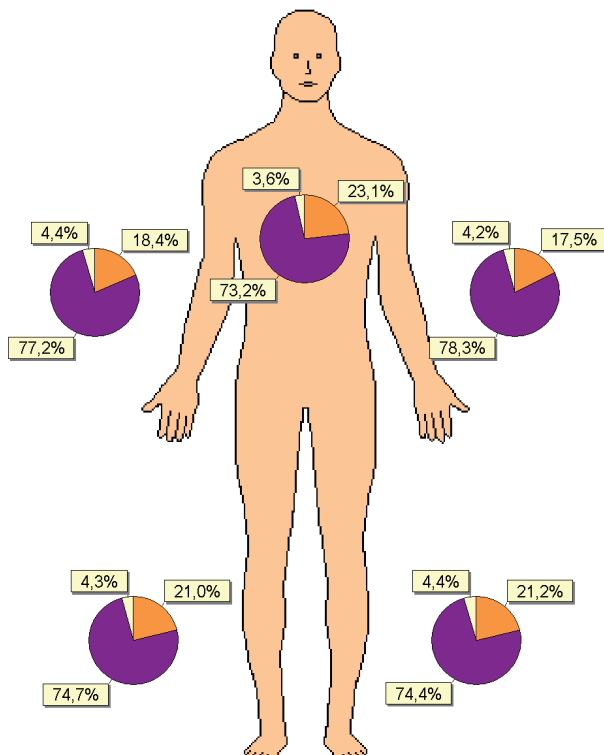
BMI-Bewertung [kg/m²]



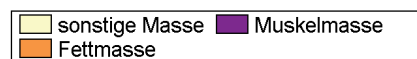
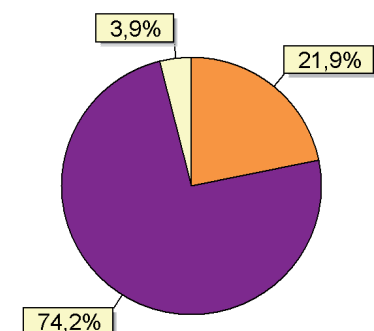
Körperwasser-Bewertung [%]



Segmentverteilung	Rumpf	Rechter Arm	Linker Arm	Rechtes Bein	Linkes Bein	Gesamt
Fettmasse	12,8kg	1,0kg	1,1kg	3,4kg	3,4kg	21,7kg
Muskelmasse	40,5kg	4,4kg	4,7kg	12,1kg	11,9kg	73,6kg
sonstige Masse	2,0kg	0,3kg	0,3kg	0,7kg	0,7kg	3,9kg

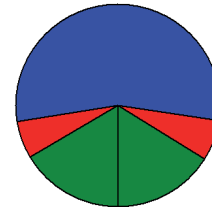
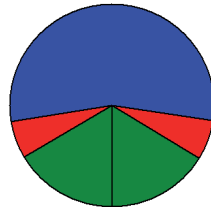
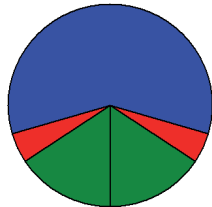


Masseverteilung im Körper



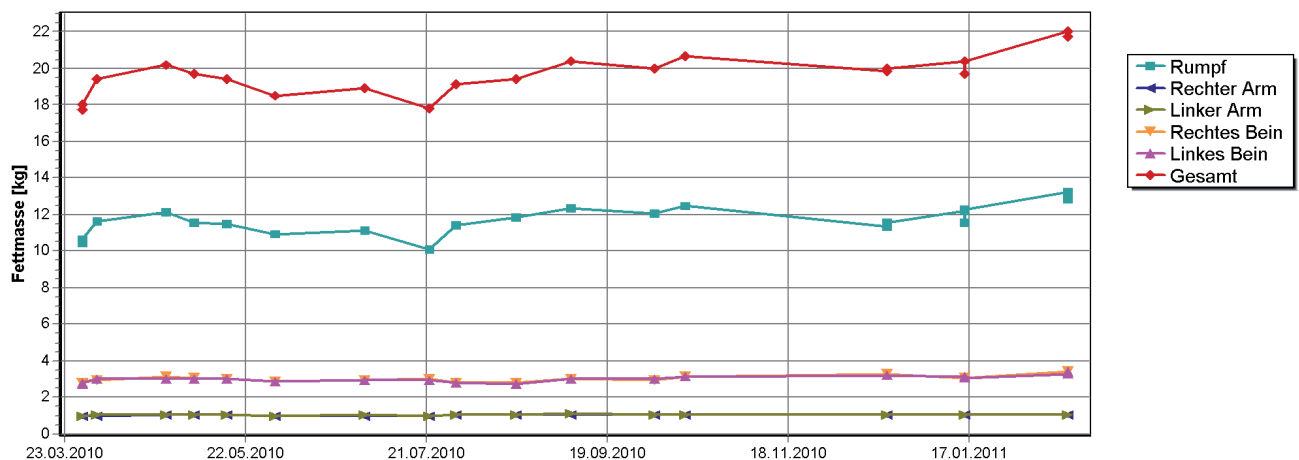
Segmentverteilung Symmetrie

	Fett	Fettfreie Masse	geschätzte Muskelmasse	
Gesamt:	21,9% (21,7kg)	78,1% (77,5kg)	74,2% (73,6kg)	
Rumpf:	23,3% (12,8kg)	76,7% (42,5kg)	73,2% (40,5kg)	●
Rechter Arm:	18,6% (1,0kg)	81,4% (4,7kg)	77,2% (4,4kg)	●
Linker Arm:	17,3% (1,1kg)	82,7% (4,9kg)	78,3% (4,7kg)	●
Rechtes Bein:	21,0% (3,4kg)	79,0% (12,8kg)	74,7% (12,1kg)	●
Linkes Bein:	21,3% (3,4kg)	78,7% (12,6kg)	74,4% (11,9kg)	●



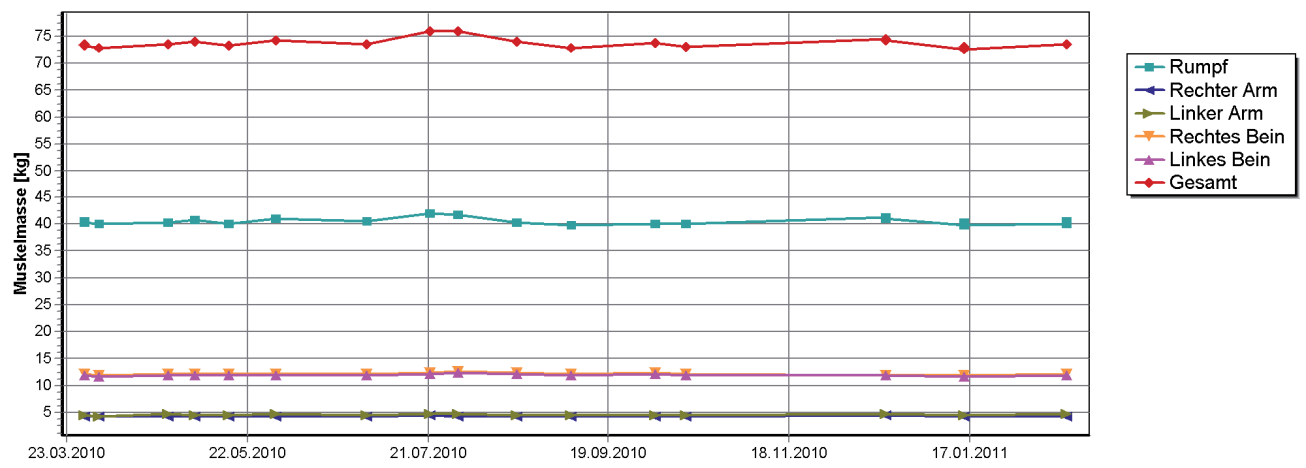
Verlauf Fettmasse

Datum	Rumpf	Rechter Arm	Linker Arm	Rechtes Bein	Linkes Bein	Gesamt
28.03.2010	10,4kg	0,9kg	1,0kg	2,7kg	2,7kg	17,7kg
15.01.2011	12,2kg	1,0kg	1,1kg	3,1kg	3,1kg	20,4kg
15.01.2011	11,6kg	1,0kg	1,0kg	3,1kg	3,1kg	19,7kg
15.01.2011	12,3kg	1,0kg	1,1kg	3,1kg	3,1kg	20,4kg
18.02.2011	13,3kg	1,0kg	1,1kg	3,4kg	3,3kg	22,0kg
18.02.2011	12,8kg	1,0kg	1,1kg	3,4kg	3,4kg	21,7kg



Verlauf Muskelmasse

Datum	Rumpf	Rechter Arm	Linker Arm	Rechtes Bein	Linkes Bein	Gesamt
28.03.2010	40,5kg	4,3kg	4,6kg	12,1kg	11,9kg	73,4kg
15.01.2011	39,8kg	4,4kg	4,5kg	12,0kg	11,8kg	72,5kg
15.01.2011	40,4kg	4,4kg	4,5kg	12,0kg	11,8kg	73,1kg
15.01.2011	39,8kg	4,4kg	4,5kg	12,0kg	11,8kg	72,5kg
18.02.2011	40,2kg	4,4kg	4,7kg	12,1kg	12,0kg	73,4kg
18.02.2011	40,5kg	4,4kg	4,7kg	12,1kg	11,9kg	73,6kg



Gesundheitsmonitor

„Gesundheitsrisiken **ERKENNEN** - fachmännisch **BEWERTEN** - präventiv **HANDELN**“

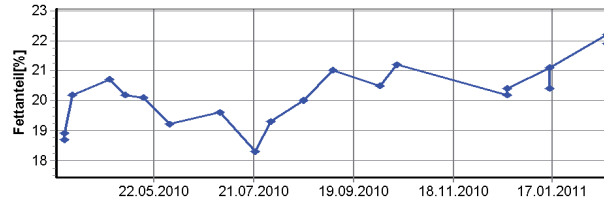
Verlaufskontrolle

Max Mustermann
(männlich 32 Jahre)

Zeitraum vom 14.01.2010 bis 15.03.2011

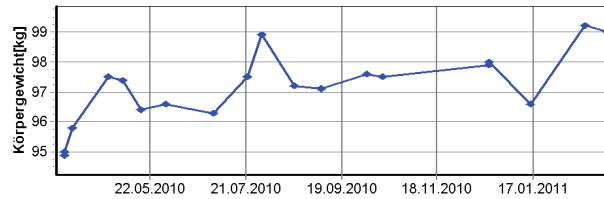
Werteverlauf

Datum	Fettanteil
28.03.2010	18,7 %
15.01.2011	21,1 %
15.01.2011	20,4 %
15.01.2011	21,1 %
18.02.2011	22,2 %
18.02.2011	21,9 %



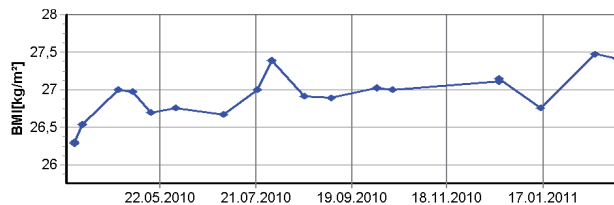
Veränderung:
3,2 %

Datum	Körpergewicht
28.03.2010	94,9 kg
15.01.2011	96,6 kg
15.01.2011	96,6 kg
18.02.2011	99,2 kg
18.02.2011	99,2 kg
04.03.2011	99,0 kg



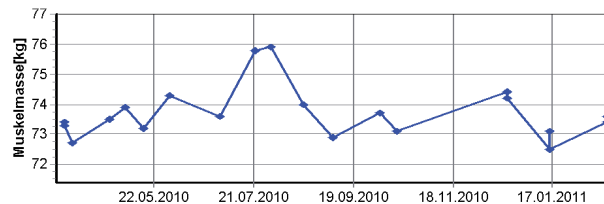
Veränderung:
4,1 kg

Datum	BMI
28.03.2010	26,3 kg/m²
15.01.2011	26,8 kg/m²
15.01.2011	26,8 kg/m²
18.02.2011	27,5 kg/m²
18.02.2011	27,5 kg/m²
04.03.2011	27,4 kg/m²



Veränderung:
1,1 kg/m²

Datum	Muskelmasse
28.03.2010	73,4 kg
15.01.2011	72,5 kg
15.01.2011	73,1 kg
15.01.2011	72,5 kg
18.02.2011	73,4 kg
18.02.2011	73,6 kg



Veränderung:
0,2 kg

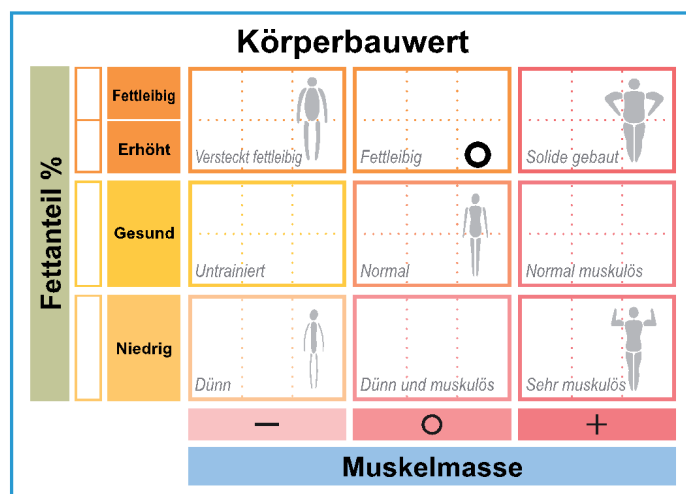


Datum(T/M/J) 18.02.2011 12:29 Kleidergewicht (PT) kg ID max mustermann

Alter 32 Grösse 190 cm Geschlecht ☐ Weiblich ☒ Männlich Modus ☒ Normal ☐ Athlet

Gesamter Körper

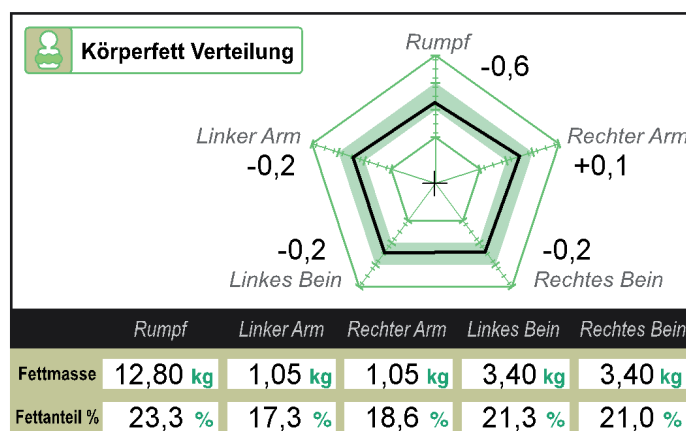
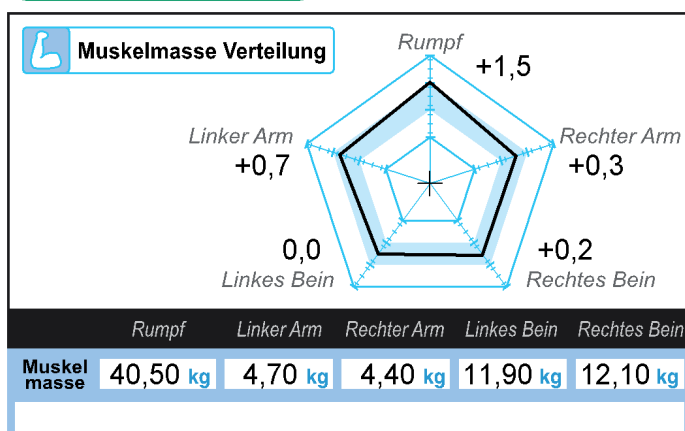
BC-601	Ergebnis	Standard
Gewicht	99,2 kg	72,2-90,3 kg
Fettanteil %	21,9 %	8,0-20,0 %
Fettmasse	21,7 kg	7,9-19,8 kg
Fettfreie Masse	77,5 kg	79,4-91,3 kg
Muskelmasse	73,6 kg	75,4-87,3 kg
Körperwasser	54,4 %	
BMI	27,5	20,0-25,0
Knochenmasse	3,8 kg	



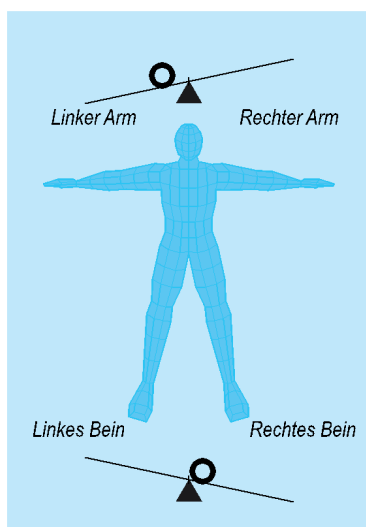
Körperwasser (TBW)	54,0 kg	ECW # kg	ICW # kg
ECW/TBW	# %		



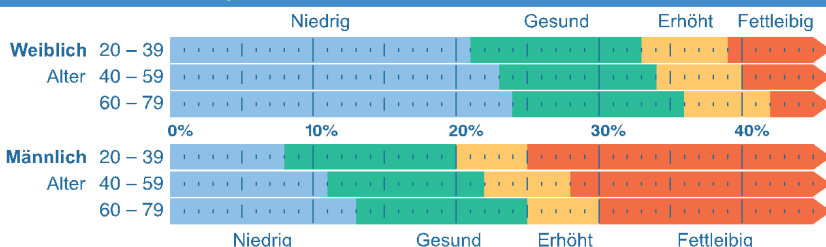
Segmentanalyse



Muskelmasse Balance



Normalwerte für Körperfett bei Erwachsenen^{1,2}



¹Basierend auf den BMI Richtlinien der NIH/WHO. ²Gallagher, et al, Am J Clin Nut 2000;72:694-701
Um den für Sie idealen Körperfettanteil festzulegen, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Reactance Resistance Phasenwinkel

	5kHz	50kHz	250kHz	500kHz
H-L	#	#	#	#
RL	#	#	#	#
LL	#	#	#	#
RH	#	#	#	#
LH	#	#	#	#
L-L	#	#	#	#

Diese Werte sind für diesen Waagentyp nicht verfügbar.