

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	männlich
angelegt von	Jens Mustermann	angelegt am	04.11.2005

UNIQA FitnessProfil - Gesamtauswertung

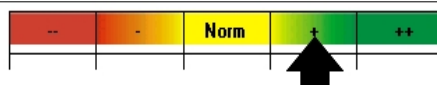
**Sie haben 772 Punkte von 1000 möglichen Punkten erreicht.
Der Normbereich beginnt bei 600 Punkten.**

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

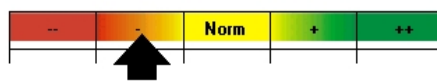
Gesamt



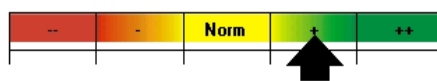
Körperfett



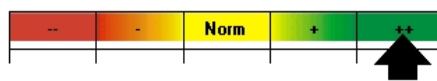
Beweglichkeit



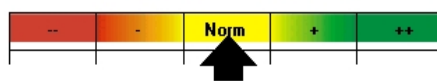
Koordination



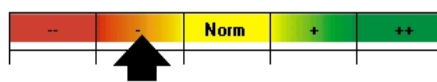
Ausdauer



Kraft



Haltung/Wirbelsäule



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.

Die Überprüfung der Ausdauer erfolgte nicht mit dem für das UNIQA FitnessProfil empfohlenen Stufentestverfahren.

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	männlich
angelegt von	Jens Mustermann	angelegt am	04.11.2005

UNIQA FitnessProfil - Bewertung Körperfett

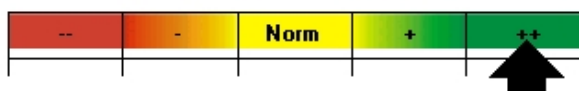
Bewertung Körperfettanteil (%)

Fettanteil (%)	22,1
Gewicht (kg)	77,0
Fettanteil (kg)	17,0
fettfreier Anteil (kg)	60,0



Bewertung Relation Taille/Waist to Hip Ratio

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



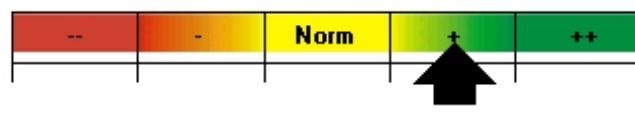
Körperzusammensetzung

Körperfett und fettfreie Masse



■ Körperfettanteil (17,0 kg)
■ fettfreier Anteil (60,0 kg)

Körperzusammensetzung



Kurzinterpretation/Tipps

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


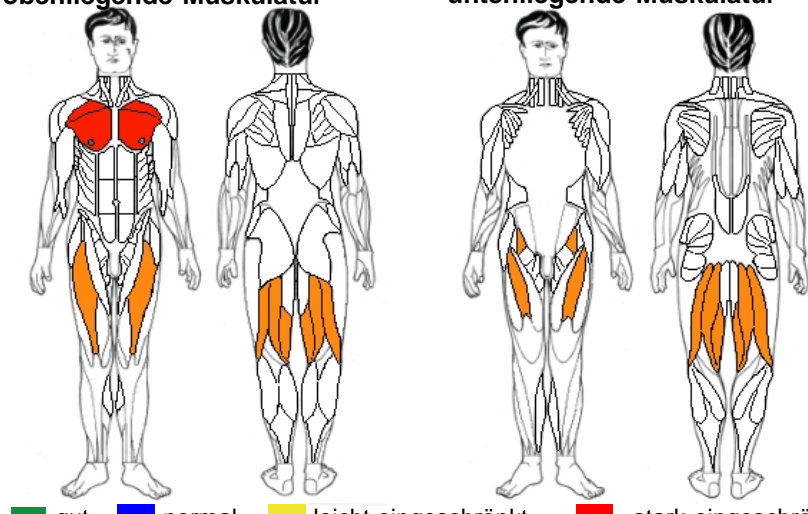
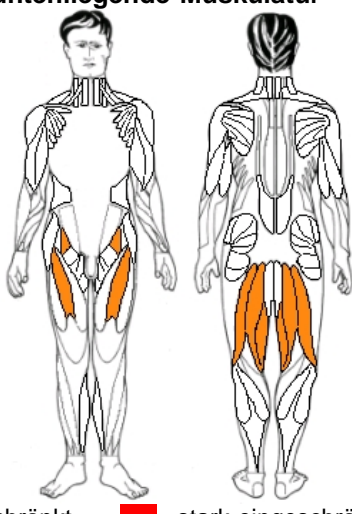



Die Körperfettanalyse des Gesamtkörpers misst Ihre Gewebszusammensetzung in Bezug auf den Anteil von Fettmasse (Depotfett) und fettfreier Masse (v.a. Muskulatur). Die Umfangmessungen, (Taillenumfang in Verbindung mit Taille-Hüfte-Relation) ermitteln Ihren Körperfettanteil im Bereich des Bauches (Abdominalfett).

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

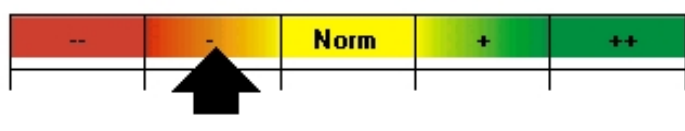
TIPP: Regelmäßige sportliche Aktivität, speziell Ausdauersport, kann weitere gesundheitlich positive Effekte erzielen.

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	männlich
angelegt von	Jens Mustermann	angelegt am	04.11.2005

UNIQA FitnessProfil - Bewertung Beweglichkeit

Muskel	Bild	L	R	obenliegende Muskulatur	untenliegende Muskulatur
Hüftbeuger		-	-	 <p> ■ gut ■ normal ■ leicht eingeschränkt ■ stark eingeschränkt </p>	
vorderer Oberschenkel		-	-		
Beinrückseite		-	-		
Brustmuskel		-	-		

Beweglichkeit



Kurzinterpretation/Tipps

Aus den Einzeltests ergibt sich, dass Ihre Beweglichkeit insgesamt **unter dem empfohlenen 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. Um eine normale bzw. gute Beweglichkeit zu erlangen, sind regelmäßige Dehnübungen für Sie besonders wichtig und spielen im Rahmen Ihres individuellen Muskeltrainings eine entsprechend große Rolle. Achten Sie auch bei allen weiteren sportlichen Aktivitäten auf konsequentes Dehnen, 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	Jens Mustermann	angelegt am	04.11.2005

UNIQA FitnessProfil - Bewertung Koordination

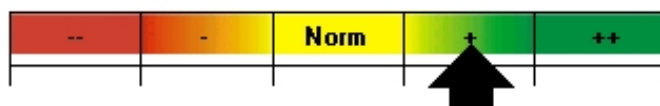
MFT Body Stability Check



Body Stability Index

gut

Koordination



Kurzinterpretation/Tipps

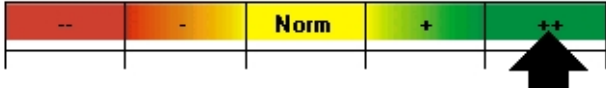
Die Auswertung deutet darauf hin, dass Ihre Gleichgewichtsfähigkeit (ein wichtige Komponente der Koordination) **besser als der Normbereich** ist.

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	Jens Mustermann	angelegt am	04.11.2005

UNIQA FitnessProfil - Bewertung Ausdauer

<p>Testparameter</p> <table border="1"> <tr> <td>Gewicht (kg)</td> <td style="text-align: right;">77,0</td> </tr> <tr> <td>Ruheherzfrequenz</td> <td style="text-align: right;">68</td> </tr> <tr> <td>empfohlene Zielpulsfrequenz</td> <td style="text-align: right;">140</td> </tr> <tr> <td>Sporttyp</td> <td style="text-align: center;">4 - ausdauertrainiert</td> </tr> <tr> <td>gewähltes Verfahren</td> <td style="text-align: center;">2 - Hollmann/Venrath</td> </tr> </table>	Gewicht (kg)	77,0	Ruheherzfrequenz	68	empfohlene Zielpulsfrequenz	140	Sporttyp	4 - ausdauertrainiert	gewähltes Verfahren	2 - Hollmann/Venrath	<p>erzielte Ergebnisse bei Zielpuls 140</p> <table border="1"> <tr> <td>absolute Leistung (Watt)</td> <td style="text-align: right;">223</td> </tr> <tr> <td>relative Leistung (Watt/kg)</td> <td style="text-align: right;">2,90</td> </tr> <tr> <td>Norm-Soll-Leistung</td> <td style="text-align: right;">1,6</td> </tr> <tr> <td>Differenz</td> <td style="text-align: right;">1,30</td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Ausdauer</p>  </div>	absolute Leistung (Watt)	223	relative Leistung (Watt/kg)	2,90	Norm-Soll-Leistung	1,6	Differenz	1,30
Gewicht (kg)	77,0																		
Ruheherzfrequenz	68																		
empfohlene Zielpulsfrequenz	140																		
Sporttyp	4 - ausdauertrainiert																		
gewähltes Verfahren	2 - Hollmann/Venrath																		
absolute Leistung (Watt)	223																		
relative Leistung (Watt/kg)	2,90																		
Norm-Soll-Leistung	1,6																		
Differenz	1,30																		

Kurzinterpretation/Tipps

Der IPN-Test ermittelt und bewertet die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit. Dabei sind Ihre Ergebnisse **deutlich besser als der Norm-Sollbereich**.

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 sehr gute Leistungsfähigkeit auf jeden Fall langfristig zu erhalten. Achten Sie auch auf ein variables Training z.B. durch den Wechsel unterschiedlicher Geräte bzw. Aktivitäten. Individuelle Programme erhalten Sie von Ihrem Gesundheitstrainer.

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	männlich
angelegt von	Jens Mustermann	angelegt am	04.11.2005

UNIQA FitnessProfil - Bewertung Kraft

Ergebnisse Krafttest

gewähltes Verfahren **1 - apparativ (Back-check)**

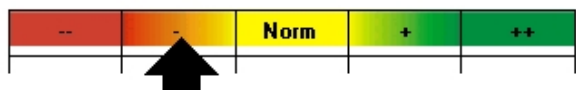
Rumpfkraft Flexion

Referenzwert (kg)	41,3
Messung (kg)	38,0
Differenz Messung vs. Referenz (kg)	-3,3
Differenz Messung vs. Referenz (%)	92,0



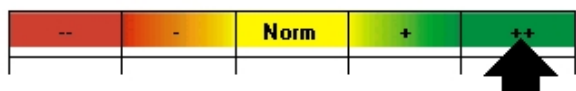
Rumpfkraft Extension

Referenzwert (kg)	53,7
Messung (kg)	48,0
Differenz Messung vs. Referenz (kg)	-5,7
Differenz Messung vs. Referenz (%)	89,4

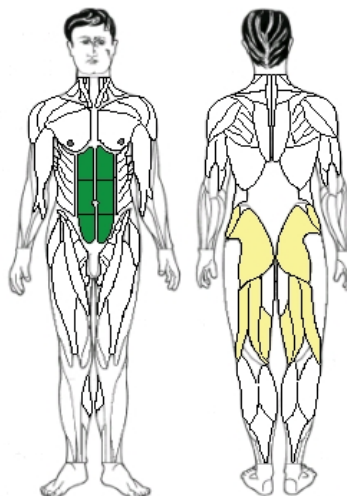


Rumpfkraftverhältnis

Referenzwert Flexion (%)	100
Referenzwert Extension (%)	130
Messwert Flexion (%)	100
Messwert Extension (%)	126

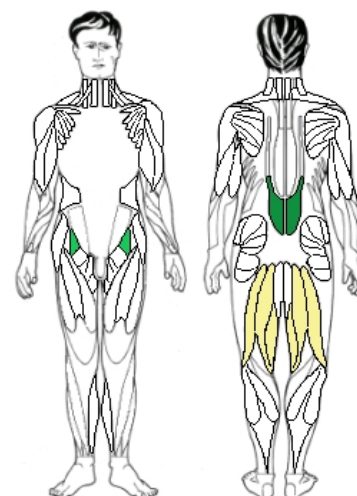


obenliegende Muskulatur



gut
normal

untenliegende Muskulatur



leicht abgeschwächt
stark abgeschwächt

Bewertung Rumpf - Kraftverhältnis und Gesamtkraft



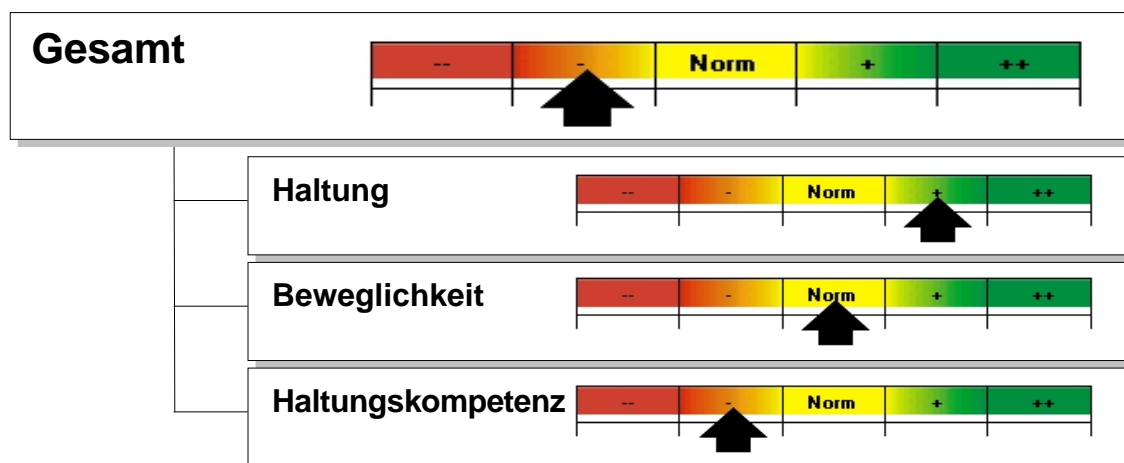
Die Auswertung der Rumpfmuskelkraft deutet darauf hin, dass unter Berücksichtigung der Maximalkraft und der Kraftproportionen einzelner Muskelgruppen Ihr Ergebnis insgesamt **im Normbereich** liegt.

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: Stabilisieren Sie Ihr Rumpfmuskelkorsett unter Berücksichtigung ausgewogener Kraftverhältnisse.

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	männlich
angelegt von	Jens Mustermann	angelegt am	04.11.2005

UNIQA FitnessProfil - Bewertung Haltung/Wirbelsäule



Kurzinterpretation/Tipps

Der MediMouse® Test errechnet den Spine-check Score© welcher die drei Kriterien Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz der Wirbelsäule einschliesst. Ihr Spine-check Score© deutet auf eine **eingeschränkte Leistungsfähigkeit und funktionell eher ungenügende Wirbelsäule** hin.

Nur die leistungsfähige Wirbelsäule kann den Alltagsbelastungen ausgesetzt sein ohne langfristig Schädigungen zu erleiden. Ein gesunder Rücken erhöht die Lebensqualität.

Tipp: Verbessern Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Wirbelsäule, indem Sie Bauch- und Rückenmuskel-Training zur Kräftigung der Rumpfmuskeln regelmässig ins Trainingsprogramm integrieren. Vermeiden Sie lange bewegungsarme Sitz- oder Stehhaltungen. Bewegen Sie Ihren Rücken!

Aufgrund der Komplexität der Ergebnisse sind die Detailauswertungen gesondert in der Anlage UNIQA SpineCheck aufgeführt.

Personendaten	{17FEC4F4-9927-4A67-B4D7-51DFE28FCAB9}		
Nachname	Feuerstein	Geburtsdatum	21.05.1960
Vorname	Fred	Geschlecht	männlich
angelegt von	Jens Mustermann	angelegt am	04.11.2005

UNIQA FitnessProfil - Entwicklung der Ergebnisse

