



Max Mustermann
* 09.06.1978, (30 Jahre)

getestet von **Carsten Mütze**

Check-Ergebnisse

Primäres Ziel: Fitness / Fun
 Sonstige Ziele: Körperwahrnehmung
 Körpereigenschaften: 170 cm, 80 kg, BMI: 27,68
 Körperfettanteil: BF: 17 %
 Ruhepuls: 80 / min
 Blutdruck: 120 / 85 mmHg
 Risikofaktoren: 14 / 74
 PWC 150: 1,33W / Kg

Leistungsdiagnostik / Pulsgrenzen

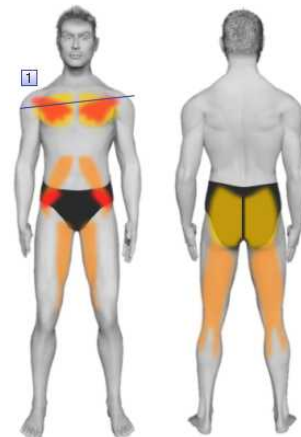
| | Puls (Schläge / min) | | Laktat (mol / l) |
|-------------|----------------------|-----------|------------------|
| | Fahrrad | Laufen | |
| Recom | 97 - 103 | 97 - 103 | 1,49 - 1,7 |
| Extensiv | 95 - 101 | 95 - 101 | 1,39 - 1,65 |
| Intensiv | 101 - 108 | 101 - 108 | 1,65 - 1,91 |
| Wettkampf | 108 - 116 | 108 - 116 | 1,91 - 2,57 |
| Anaerob | 116 - 126 | 116 - 126 | 2,57 - 3,47 |
| Maximalpuls | 196 | 196 | |

Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

Kraft



Dehnung



Körperbautyp: meso-ektomorpher Typ (642)

1 **Schulter**
Sichtbefund: Schulter links hoch

Hinweise und Warnungen

Bemerkungen