

Persönliches Profil

für

Claudia Kaiser

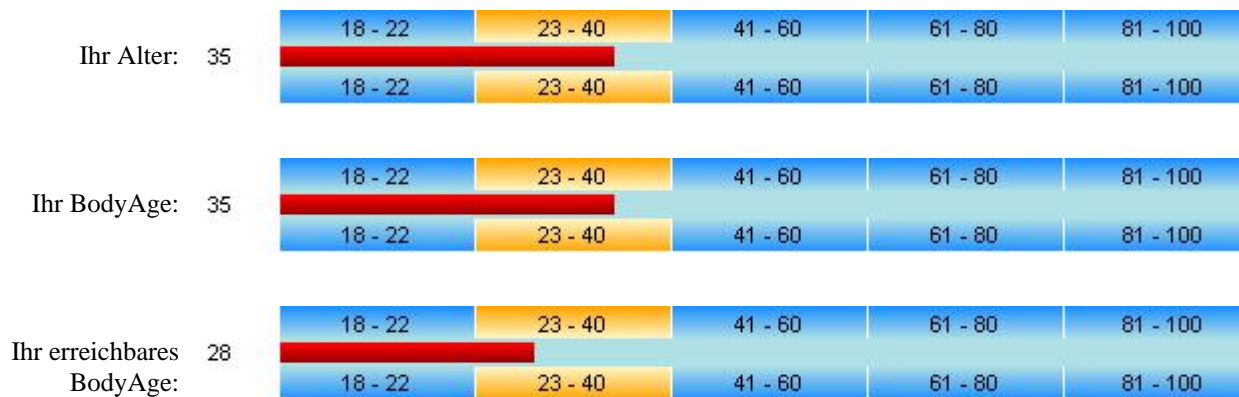


Montag, 23. Mai 2005

POLAR.

BODYAGE

Claudia, Ihr BodyAge ergibt 35. Im Vergleich dazu ist Ihr chronologisches Alter 35. Das BodyAge errechnet sich anhand Ihrer Testergebnisse und dem Vergleich der Ergebnisse mit anderen Personen Ihres Alters und Geschlechts. Im Normalfall entspricht Ihr BodyAge Ihrem chronologischen Alter. Ideal ist es, wenn Ihr BodyAge geringer als Ihr chronologisches Alter ist. Ihr optimales BodyAge können Sie durch ein individuell abgestimmtes Programm erreichen, das darauf abzielt, Ihr subjektives physisches und psychisches Wohlbefinden zu steigern. Lassen Sie sich von Ihrem Trainer beraten, damit Sie sich realistische Ziele für eine Verbesserung Ihres Fitness-Zustandes und Ihres Lebensstils setzen, und so Ihr bestmögliches BodyAge erreichen.



EMPFEHLUNG

Claudia, die folgenden Faktoren beeinflussen Ihr BodyAge. Wenn Sie versuchen, diese Faktoren zum Positiven zu verändern und ein Trainingsprogramm befolgen, das darauf abzielt, Ihr subjektives Wohlbefinden zu steigern, können Sie ein BodyAge von 28 erreichen.

- Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Körperzusammensetzung von 28% in einen Bereich von 19,1 bis 24,0% zu verbessern, ändern Sie Ihr BodyAge um 3 Jahre.
- Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Beweglichkeit von 29 cm auf 40,2-42,4 cm zu steigern, verbessern Sie Ihr BodyAge um 3 Jahre.
- Wenn es Ihnen gelingt, Ihren Herz-Kreislauf-bedingten VO2max-Wert von 36ml/kg/min auf 41,0-44,9ml/kg/min zu erhöhen, verbessern Sie Ihr BodyAge um 1 Jahr.

BLUTDRUCK

Der Blutdruck ist der in den Arterien herrschende Druck des Blutes. Man unterscheidet zwei verschiedene Arten des Blutdrucks: den systolischen (der höhere Wert) und den diastolischen (niedrigerer Wert). Der systolische Blutdruck entsteht durch die Kontraktionsphase des Herzzyklus. Dabei wird ein hoher Druck in den Arterien aufgebaut, da das Herz eine große Menge Blut in die Arterien presst. Der diastolische Druck dagegen entsteht während der Erschlaffungsphase des Herzzyklus. Hier wirkt eine Kraft auf die Arterien, die durch die sich wieder füllende Herzkammer entsteht.

IHRE ERGEBNISSE

systolisch

	Optimal	Normal	Noch normal	Leicht erhöht	Erhöht	Stark erhöht
118 mmHg	< 120	120 - 129	130 - 139	140 - 159	160 - 179	> 179

diastolisch

	Optimal	Normal	Noch normal	Leicht erhöht	Erhöht	Stark erhöht
65 mmHg	< 80	80 - 84	85 - 89	90 - 99	100 - 109	> 109

Claudia, Ihr Blutdruckwert von 118/65mmHg ist im Optimal Bereich. Wenn Sie Ihre Werte in diesem Bereich halten, vermindern Sie dadurch das Risiko eines Herz - oder Schlaganfalls. Nach Empfehlung von Ärzten, Krankenkassen und medizinischen Vereinigungen sollte der Blutdruck regelmäßig kontrolliert werden.

BLUTDRUCK TIPPS

Man sollte sich bewusst machen, dass eine Veränderung des Lebensstils oder der Lebensgewohnheiten Auswirkungen auf Ihren Blutdruck haben kann. Um Bluthochdruck zu vermeiden, sollten Sie Ihr Gewicht regelmäßig kontrollieren, Ihren Alkoholkonsum einschränken und übermäßigen Salzverzehr und fetthaltige Ernährung vermeiden.

Das OwnTest™ System verwendet die oszillometrische Methode um den Blutdruck zu messen.

KARDIOVASKULÄR

Unter kardiovaskulärer (aerober) Fitness versteht man die Fähigkeit des Herzens, der Lunge und des Kreislaufsystems, dem Muskel Sauerstoff und Nährstoffe bereitzustellen, damit dieser leistungsfähig arbeiten kann, und damit Aktivitäten, bei denen große Muskelgruppen beteiligt sind (Walking, Laufen, Schwimmen, Rad fahren etc.) über eine längere Zeit durchgeführt werden können. Vom gesundheitlichen Standpunkt aus betrachtet, ist die kardiovaskuläre (aerobe) Fitness die bedeutendste Fitness-Komponente.

<p style="text-align: center;">KARDIOVASKULÄR Testergebnisse</p> <p style="text-align: center;">OwnIndex: 36 ml/kg/min</p> <p style="text-align: center;">OwnZone: 112 bpm (Schläge pro Minute) - 142 bpm (Schläge pro Minute)</p>

Claudia, die Einstufung Ihrer VO₂max ergibt, dass Ihre maximale Sauerstoffaufnahme bei einem Wert von 36ml/kg/min liegt. Die maximale Sauerstoffaufnahme (kurz VO₂max) ist ein Maß für die maximale Menge an Sauerstoff pro Minute, die Ihr Körper aufnehmen und während der körperlichen Betätigung bereitstellen kann.

EINSTUFUNG OWNINDEX

	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
36,0 ml/kg/min	< 24,0	24,0 - 27,9	28,0 - 31,9	32,0 - 35,9	36,0 - 40,9	41,0 - 44,9	> 44,9

Im Vergleich mit anderen Frauen in der Altersgruppe 35-39 erreichen Sie die Gut Einstufung Ihrer aeroben Fitness.

Claudia, um den Bereich Sehr gut zu erreichen, müssten Sie Ihre VO₂max auf 41,0ml/kg/min steigern oder um 14% verbessern. Wenn es Ihnen gelingt, Ihren Herz-Kreislauf-bedingten VO₂max-Wert von 36ml/kg/min auf 41,0-44,9ml/kg/min zu erhöhen, verbessern Sie Ihr BodyAge um 1 Jahr.

KARDIOVASKULÄR TIPPS

REGELMÄßIGES AEROBES TRAINING KANN

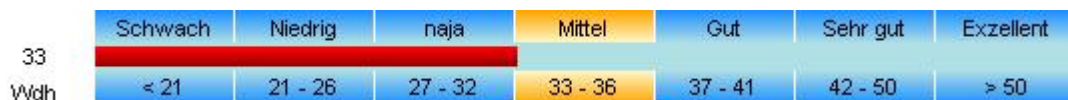
- Das Risiko einer Herzerkrankung verringern
- Erhöhten Blutdruck senken
- Den Cholesterinspiegel senken
- Den gesamten Blutkreislauf wie auch die Herz- und Lungenleistung verbessern
- Zur Steigerung des Wohlbefindens und der Körperwahrnehmung beitragen

KRAFT

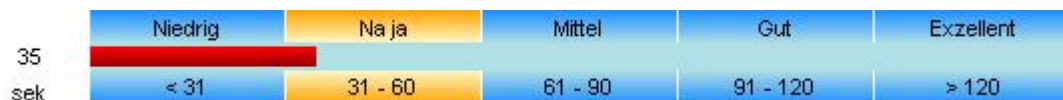
Für Ihre Gesundheit und Fitness ist die Muskelkraft enorm wichtig. Ein angemessenes Maß an Kraft ist notwendig, damit Sie ohne übermäßige Anstrengung oder Belastung Ihre täglichen Gewohnheiten zu Hause und in der Arbeit ausführen können. Muskuläre Fitness wirkt sich zu dem positiv in Bezug auf Rückenschmerzen aus und beugt Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparats vor. Zudem unterstützt der Muskelapparat Ihr Herzkreislauf-System bei körperlicher Arbeit.

KRAFT Testergebnisse	
Crunch:	33 Wdh
Wall Sit:	35 sek
Bizeps Kraft:	19 kg

EINSTUFUNG CRUNCH



EINSTUFUNG WALL SIT



EINSTUFUNG BIZEPS KRAFT



Claudia, in der Graphik können Sie die Bewertung Ihrer Kraftfähigkeit im Vergleich mit anderen Frauen in der Altersgruppe 30-39 sehen. Sie beträgt Mittel. Ideal ist es, wenn Sie sich in der Kategorie „Gut“ oder in den darüber liegenden Kategorien wieder finden. Halten Sie sich an die folgenden Ratschläge, um Ihre Beweglichkeit zu steigern.

KRAFT TIPPS

Ein ausgewogenes Krafttraining beinhaltet zumindest eine Übung für jede große Muskelgruppe Ihres Körpers. So sollte Ihr Training zumindest eine Grundübung für den Oberkörper und zwei Grundübungen für die Beine beinhalten.

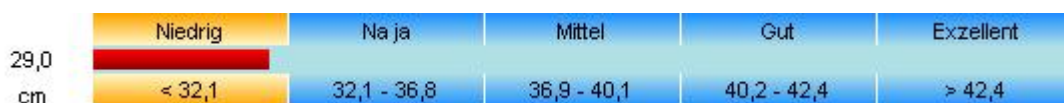
BEWEGLICHKEIT

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, ein Gelenk in seinem vollen Bewegungsumfang ausnutzen zu können. Sie ist eine Voraussetzung für die allgemeine Gesundheit und körperliche Fitness. Die Beweglichkeit ist eingeschränkt, wenn sich die Muskeln verkürzen und verhärten. Hierdurch werden zunehmend Verletzungen und Zerrungen verursacht.

BEWEGLICHKEIT Testergebnisse
Sit & Reach Test: 29 cm

Claudia, die Einstufung Ihrer Beweglichkeit wurde unter Einbeziehung Ihrer Ergebnisse aus den Beweglichkeitsprotokollen und bestehenden Richtlinien und Normen errechnet.

EINSTUFUNG SIT & REACH TEST



Claudia, die Graphik zeigt die Bewertung Ihrer Beweglichkeit Niedrig im Vergleich mit anderen Frauen in der Altersgruppe 18-35. Ideal ist es, wenn Sie sich in der Kategorie „Gut“ oder in den darüber liegenden Kategorien wieder finden. Halten Sie sich an die folgenden Ratschläge, um Ihre Beweglichkeit zu steigern.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Beweglichkeit von 29 cm auf 40,2-42,4 cm zu steigern, verbessern Sie Ihr BodyAge um 3 Jahre.

BEWEGLICHKEIT TIPPS

Orientieren Sie sich bei Ihrem Dehnprogramm an der folgenden Übersicht:

- Wählen Sie mindestens eine Dehnübung für jede große Muskelgruppe aus (insgesamt 10-12).
- Dehnen Sie langsam und kontrolliert.
- Halten Sie die Dehnung für 10-60 Sekunden, gehen Sie dabei nicht über die Schmerzgrenze.
- Wiederholen Sie jede Übung 2-6-mal.
- Um Ihre Beweglichkeit zu verbessern, sollten Sie die Übungen dreimal wöchentlich durchführen. Um die Beweglichkeit zu erhalten genügt ein Trainingstag pro Woche.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Die Körperzusammensetzung gibt Auskunft darüber, wie sich das relative Körpergewicht aus den beiden Komponenten fettfreie Körpermasse und Fettmasse zusammensetzt. Dabei geht in die fettfreie Körpermasse das Gewicht der Muskeln, Knochen, inneren Organe und des verbindenden Gewebes ein. Die Fettmasse stellt das verbleibende Fettgewebe dar. Das Körperfett hat drei wichtige Funktionen:

- Wärmedämmung für den Körper
- Energielieferant für Stoffwechselfvorgänge
- Polsterung und Schutz der inneren Organe

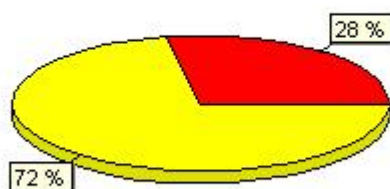
Körperfett zu besitzen, ist einerseits unbedingt erforderlich, andererseits stellt ein Übermaß davon ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko dar. Hohe Körperfettwerte stehen im Zusammenhang mit Bluthochdruck, erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten, Herzerkrankungen, Schlaganfällen, Diabetes und bestimmten Arten von Krebs. Im Gegensatz dazu können extrem niedrige Körperfettwerte Ursache sein für Erkrankungen wie Herzschäden, Magenprobleme, Verkleinerungen innerer Organe, Störungen des Immunsystems, Verzögerungen im regenerativen System, Verlust von Muskelgewebe, Schäden am nervalen System, unnatürliches Wachstum und sogar den Tod. Das Körperfett wird als Prozentsatz des Gesamtkörpergewichts ausgedrückt.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG Testergebnisse

Prozentualer Körperfettanteil: 28 %

Gesamtwasserhaushalt: 51,5 %

EINSTUFUNG KÖRPERZUSAMMENSETZUNG



Körpergewicht: 68,0 kg

Fettfreie Masse 49,0 kg

Fettmasse 19,0 kg

EINSTUFUNG BIOIMPEDANZ



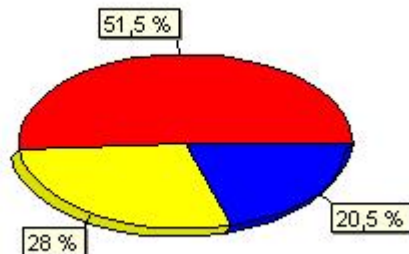
Claudia, Ihr Körpergewicht von 68,0 kg setzt sich zusammen aus 49,0 kg fettfreier Körpermasse (Knochen, Muskeln und Gewebe) und 19,0 kg Fettmasse. Der Grundumsatz (BMR) ist die Menge von Kalorien, die Ihr Organismus jeden Tag benötigt.

Claudia, Ihre Körperfettwerte liegen im "Mäßigen" Bereich, was einer leichten Überschreitung der erwünschten Zone gleichzusetzen ist. Optimal für Ihre Gesundheit wäre das Erreichen des Guten

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

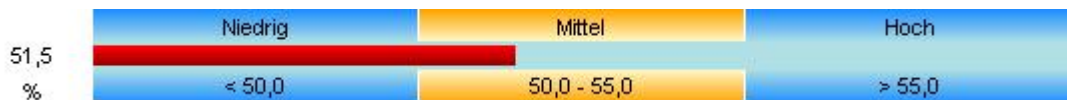
Bereichs, da sie dadurch Risikofaktoren für das Entstehen ernsthafter gesundheitlicher Probleme minimieren. Bewegen Sie sich viel und achten Sie auf eine gesunde Ernährung, dann können Sie Ihr Körperfett kontinuierlich und sinnvoll senken. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Körperzusammensetzung von 28% in einen Bereich von 19,1 bis 24,0% zu verbessern, ändern Sie Ihr BodyAge um 3 Jahre.

GESAMTWASSERHAUSHALT



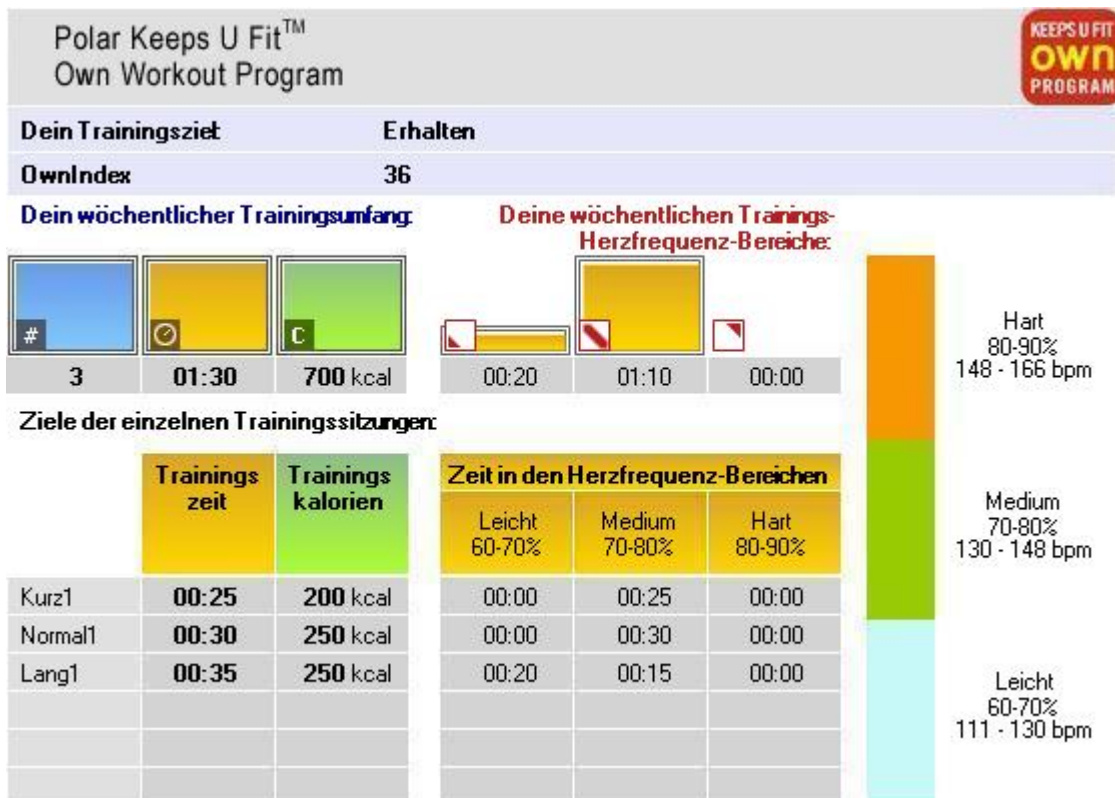
- Gesamtwasserhaushalt 51,5 % ■
- Gesamtkörperfettanteil 28,0 % ■
- Fettfreie Körpermasse 20,5 % ■

EINSTUFUNG GESAMTWASSERHAUSHALT



Ihre Gesamtkörperflüssigkeit (GWH) wurde mit 51,5% gemessen. Die durchschnittlichen GWH-Werte für Frauen entsprechen 50-55%. Durch eine ausgewogene Flüssigkeitsaufnahme werden die Körperfunktionen unterstützt, Sie fühlen sich gesünder und fitter, zudem reduzieren Sie dadurch das Risiko ernsthafter Erkrankungen.

AEROBES TRAININGSPROGRAMM



Claudia, für ihr Training sollten Sie Ausdauersportarten nutzen. Ihre Trainingszeit beträgt 90 Minuten pro Woche. Bitte beachten Sie die unten aufgeführten Ratschläge für Ihr Ausdauertraining.

DENKEN SIE DARAN:

1. Stimmen Sie ein neues Trainingsprogramm mit Ihrem Arzt ab, wenn gesundheitliche Risiken festgestellt wurden.
2. Jede Trainingseinheit sollte ein lockeres 7-10 minütiges Warmup und Cooldown beinhalten. Dabei sollte auch der OwnZone Check durchgeführt werden.
3. Um im vorgegebenen Trainingsbereich zu bleiben, sollten Sie regelmäßig Ihre Herzfrequenz kontrollieren. So trainieren Sie sicher und effektiv.

Um den optimalen Effekt aus Ihrem Trainingsprogramm zu erlangen, trainieren Sie mit ihrer Herzfrequenz bei jedem Ihrer Trainingseinheiten (außer im Warm-up oder Cool-down) zwischen den angegebenen Bereichen.

Polar Herzfrequenz-Messgeräte der F-Serie sind in der Lage Ihren individuellen optimalen Trainingsbereich zu bestimmen. Dieser Trainingsbereich nennt sich OwnZone (OZ). Die OwnZone zeigt Ihnen, wo Sie am effektivsten trainieren können: sie bestimmt zu jedem Training auf Basis Ihres physiologischen Zustandes Ihren individuellen optimalen Trainingsbereich. Es wird Ihnen empfohlen einen OwnZone Test zu jedem Training im Warm-up durchzuführen.

Leicht: Ein Training in der Intensitätszone Leicht (60-70 % HFmax) verbessert Ihre Gesundheit und Fitness. Ihre Grundlagenausdauer und dient der Regeneration nach intensiveren Trainingseinheiten.

Medium: Ein Training in der Intensitätszone Medium (70-80 % HFmax) ist besonders effektiv für die Verbesserung der aeroben Fitness. Jedes Programm beinhaltet ein Training in diesem Intensitätsbereich.

Hart: Ein Training in der Intensitätszone Hart (80-90 % HFmax) ist für kurze Trainingseinheiten mit hohen Intensitäten. Ein Training in diesem Bereich verursacht eine hohe Atemfrequenz, muskuläre Ermüdung und erhöht die Leistungskapazität.

SPORTART: Cycle OwnZone, Step OwnZone

AEROBES TRAININGSPROGRAMM

Benutzen Sie das Trainingsprotokoll, um Ihren Fortschritt zu verfolgen.

WOCHE 1 TRAININGSAUFZEICHNUNG

Datum	Gesamtzeit	InZone Zeit	Intensität	Durchschnittliche Hf	Kalorien	% Fett	Bemerkungen

WOCHE 2 TRAININGSAUFZEICHNUNG

Datum	Gesamtzeit	InZone Zeit	Intensität	Durchschnittliche Hf	Kalorien	% Fett	Bemerkungen

WOCHE 3 TRAININGSAUFZEICHNUNG

Datum	Gesamtzeit	InZone Zeit	Intensität	Durchschnittliche Hf	Kalorien	% Fett	Bemerkungen

WOCHE 4 TRAININGSAUFZEICHNUNG

Datum	Gesamtzeit	InZone Zeit	Intensität	Durchschnittliche Hf	Kalorien	% Fett	Bemerkungen

WOCHE 5 TRAININGSAUFZEICHNUNG

Datum	Gesamtzeit	InZone Zeit	Intensität	Durchschnittliche Hf	Kalorien	% Fett	Bemerkungen