

# Körperfett und Blutdruck Messung

Ihre Messung am:.....Vorname,Name:.....

Grösse: .....KG:.....Alter:.....W/M

Der ideale Körperfettanteil

Nach einer Studie des Institute for Aerobics Research 1994 zitiert nach Schönthaler 2000 werden folgende Körperfettanteile als ideal betrachtet:

Frauen Körperfett in %			Alter	Männer Körperfett in %		
Supper	Mittel	Zu hoch		Supper	Mittel	Zu hoch
18,9	25,0	29,6	<b>20-24</b>	10,8	19,0	23,3
18,9	25,4	29,8	<b>25-29</b>	12,8	20,3	24,3
19,7	26,4	30,5	<b>30-34</b>	14,5	21,5	25,2
21,0	27,7	31,5	<b>35-39</b>	16,1	22,6	26,1
22,6	29,3	32,8	<b>40-44</b>	17,5	23,6	26,9
24,3	30,9	34,1	<b>45-49</b>	18,6	24,5	27,6
25,8	32,3	35,5	<b>50-54</b>	19,5	25,2	28,3
27,0	33,5	36,7	<b>55-59</b>	20,0	25,9	28,9
27,6	34,2	37,7	<b>60 +</b>	20,3	26,4	29,5

Tab 1.: Idealer Körperfettanteil in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht

Bewertung	<u>systolisch mm Hg</u>	<u>diastolisch mm Hg</u>
optimaler BD zuhause (Selbstmessung)	< <b>120</b> / <b>130-139</b>	< <b>80</b> / <b>85-89</b>

Unsere Empfehlung für Sie:

Supper	Mittel	Zu hoch / zu tief
<b>Fitness/ Krafttraining:</b> Muskelkraftpflege  <b>Power-Plate</b> Ganzkörpertraining Bauch Beine Po	<b>Fitness/ Krafttraining</b>  <b>Vital und in Form Programm</b>  <b>Crossrobic Programm</b>  Muskelkraftpflege  <b>Power-Plate</b> Fatburner Bauch Beine Po Ganzkörpertraining	<b>Fitness/ Krafttraining</b>  Vital und in Form Programm <b>Crossrobic Programm</b>  <b>Kinesiologie:</b> Stoffwechselberatung Ursachenforschung  Muskelkraftpflege  <b>Power-Plate</b> Fatburner Bauch Beine Po Ganzkörpertraining

\* Power-Plate Training ist immer betreut durch Personal Trainer!