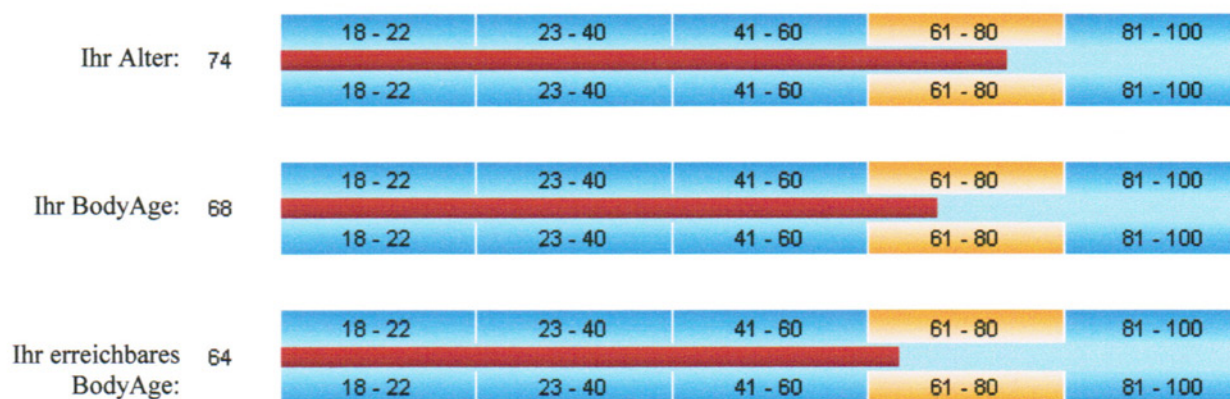


BODYAGE

Christian, Ihr BodyAge ergibt 68. Im Vergleich dazu ist Ihr chronologisches Alter 74. 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

Christian, 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 64 erreichen.

- Wenn es Ihnen gelingt, Ihren systolischen Blutdruck von 136mmHg in einen Bereich von weniger als 120mmHg zu senken, verbessern Sie Ihr BodyAge um 2 Jahre.
- Wenn es Ihnen gelingt, Ihren Bizeps Kraft von 29,7 kg auf 33,2-39,0 kg zu steigern, verbessern Sie Ihr BodyAge um 1 Jahr.
- Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Beweglichkeit von 25,0 cm auf 29,3-33,8 cm zu steigern, verbessern Sie Ihr BodyAge um 1 Jahr.