

Körperdaten Basismessung

Nur für das Seminar „Schlank & fit in 12 Wochen“
und „Personaltraining“

Körperdaten Basismessung

Für die Berechnung und Planung benötigen wir einige Messdaten von dir. Bitte füll die entsprechenden Felder genau aus. Deine Daten sind sicher! Wir nutzen sie ausschließlich, um deinen Fitnessstatus zu berechnen und als Grundlage für unsere Ernährungs- und Trainingsempfehlungen für dich.

Alter Jahre

Größe cm

Gewicht Kg

Taille cm

Hüfte cm

Handgelenk cm

Unterarm cm

Oberschenkel cm

Wade cm

Aktivität Inaktiv
 Leicht aktiv
 Moderat aktiv
 Aktiv
 Sehr aktiv

Körperdaten Basismessung

Nur für das Seminar „Schlank & fit in 12 Wochen“ und „Personaltraining“

So musst du messen

Die Bereichsmessungen sollten ohne Bekleidung vorgenommen werden. Bei den Gliedmaßen verwende deine dominante Seite (z.B. bist du Rechtshänder, miss deine rechten Gliedmaßen). Versuch immer einheitlich vorzugehen und miss an den gleichen Stellen. Das Maßband sollte immer eng anliegen aber ohne, dass die Haut gequetscht wird.

Waden:

Verteile dein Körpergewicht gleichmäßig und miss die Wade an ihrer breitesten Stelle.

Oberschenkel:

Verteile dein Gewicht gleichmäßig und miss den oberen Teil des Oberschenkels an der breitesten Stelle.

Hüfte:

Positioniere dich so, dass Hüfte und Füße in einer Linie sind und miss den vollsten Teil deines Gesäßes, stell aber sicher, dass das Maßband gleichmäßig anliegt.

Handgelenk:

Miss dein Handgelenk am engsten Punkt zwischen Hand- und Gelenkknochen

Unterarme:

Bilde eine Faust und miss den Unterarm an der breitesten Stelle

Taille bei Frauen:

In einer entspannten Aufrechtposition nimm die Messung etwa 2,5 cm oberhalb deines Nabels oder wo immer dein Bauchumfang am kleinsten ist.

Taille bei Männern:

In einer entspannten Aufrechtposition nimm die Messung etwa 2,5 cm unterhalb deines Nabels oder wo immer die umfangreichste Stelle deines Bauches ist.