



23. September 2025

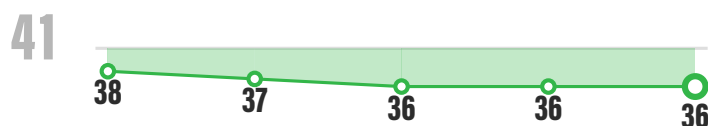
MUSTER

FITNESS-& GESUNDHEITSCENTER AMBIENTE
AMBIENTE

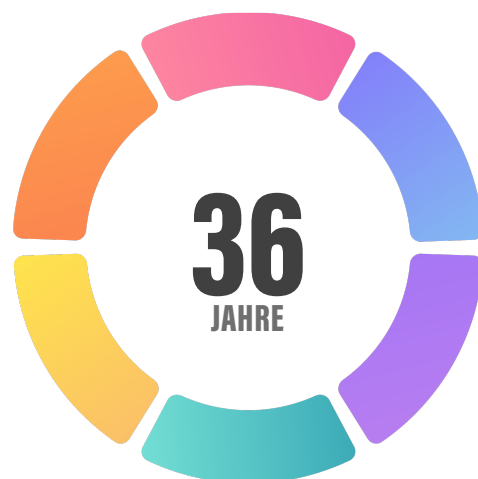
Verbessern Sie Ihr Wellness Age™ mit Precision Training

Fitness- & Gesundheitscenter Ambiente, Ihr Wellness Age beträgt 36 Jahre, was niedriger ist als Ihr chronologisches Alter von 41 Jahren, und es hat sich in letzter Zeit verbessert! Weiter so!

WELLNESS AGE-TREND



Letztes Update: 26. Aug. 2025



KATEGORIE	ERKENNTNISSE	PUNKTEZAHL	TREND
Körper 26. Aug. 2025	Gratulation! Dein Körperfettanteil ist ausgezeichnet.	87 / 100	▲ +12 / 100
Beweglichkeit 26. Aug. 2025	Super! Aber linksseitige Nackenbeugung verbessern.	85 / 100	▲ +4 / 100
Gleichgewicht 30. Juni 2025	Dein Gleichgewicht ist ausgezeichnet! Weiter so.	92 / 100	◀ +0 / 100
Geist 30. Juni 2025	Deine Geschwindigkeit ist super, aber arbeite an deinem Gedächtnis!	68 / 100	◀ +0 / 100
Kraft 26. Aug. 2025	Gratulation! Top Leistung! Brustmuskulatur könnte besser sein.	65 / 100	▲ +1 / 100
Cardio 17. Juni 2025	Super Cardio! Weiter so.	71 / 100	◀ +0 / 100

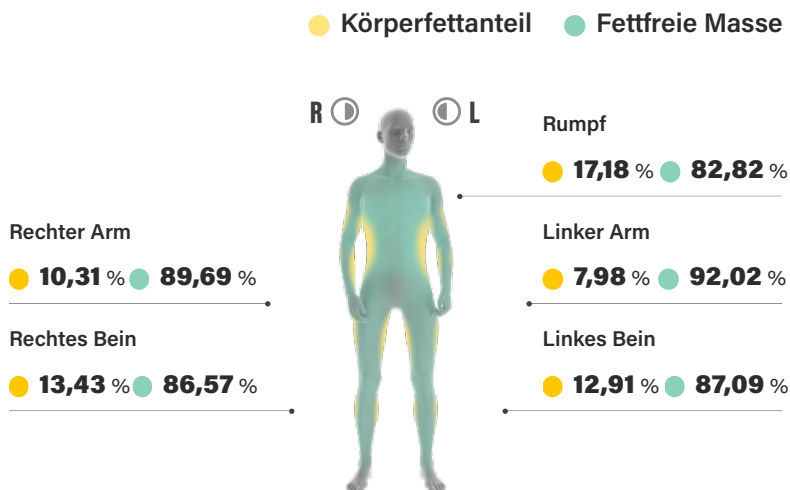
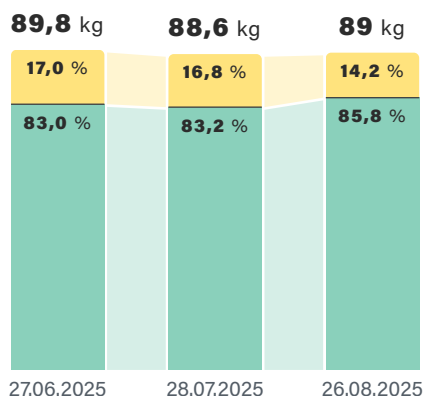
Die Punktezahl wird berechnet, indem Ihre Werte mit denen Gleichaltriger verglichen werden. Eine Punktezahl von 50 bedeutet, dass Sie im Durchschnitt der Altersgruppe liegen. Eine Punktzahl von 80 bedeutet hingegen, dass Sie besser abschneiden als 80 % der anderen Personen.

Körper

IHRE PUNKTE **87** /100

Letztes Update: 26. Aug. 2025

Gewichtsverteilung



Gewichtsanalyse

KATEGORIE

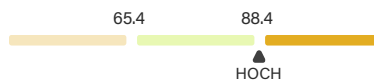
ERGEBNISSE

IM VERGLEICH ZU ANDEREN

TREND

Gewicht

89 kg

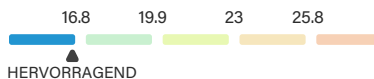


▲ +0,4 kg

Messung, die alle Knochen, Muskeln, Organe, Fett und Flüssigkeiten umfasst.

Körperfettmasse (BFM)

14,2 % (12,7 kg)



▼ -2,6 %

Die Gesamtmenge an Fettgewebe oder Körperfett, die im Körper gespeichert ist.

Fettfreie Masse (FFM)

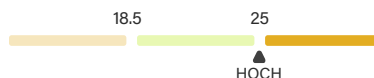
85,8 % (76,3 kg)

▲ +2,6 %

Messung der Körpermasse minus Fettmasse.

BMI

25,2



▲ +0,1

Messung der Körperzusammensetzung anhand von Größe und Gewicht.

✎ **Warum der BMI wichtig ist:** Er hilft dabei, Risiken zu erkennen, die mit Übergewicht oder Unter- bzw. leichtem Übergewicht einhergehen und zu potenziellen Gesundheitsproblemen wie Herzerkrankungen und Bluthochdruck führen können.

✎ **Wie ist er zu interpretieren:** Ein höherer oder niedrigerer BMI ist nicht unbedingt ein Hinweis auf zu viel oder zu wenig Körperfett, sondern kann auch davon abhängen, wie sportlich oder muskulös eine Person ist.

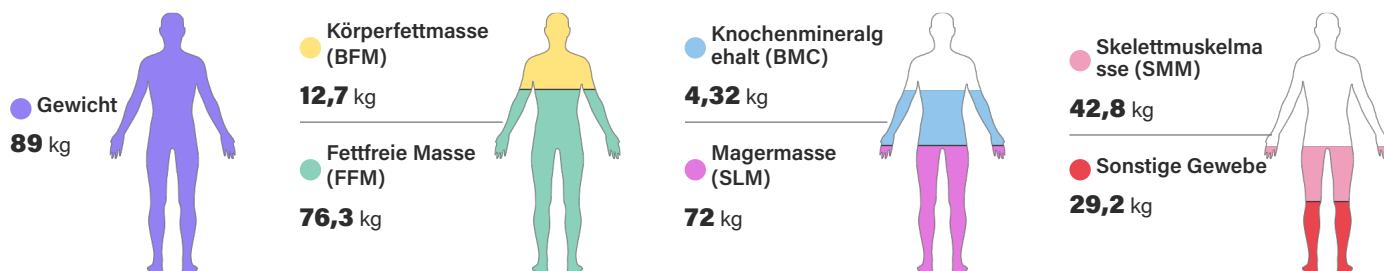
Körper

IHRE PUNKTE

87 /100

Letztes Update: 26. Aug. 2025

Verteilung der Körpermasse



Analyse der Magermasse

KATEGORIE

ERGEBNISSE

IM VERGLEICH ZU ANDEREN

TREND

Knochenmineralgehalt (BMC)

4,85 % (4,32 kg)

▲ +0,13 %

Messung der Mineralien in den Knochen, die Stärke, Dichte und Knochengesundheit angibt.

Magermasse (SLM)

80,9 % (72 kg)

▲ +2,5 %

Gesamtgewicht der Muskeln, Organe und Flüssigkeiten im Körper.

Skelettmuskelmasse (SMM)

48,1 % (42,8 kg)

▲ +1,3 %

Messung der Gesamtmasse der Skelettmuskeln im Körper.

🏃 Warum der Knochenmineralgehalt wichtig ist:

Er misst den Mineralgehalt unserer Knochen und gibt Aufschluss über deren Stärke und Gesundheit. Die Überwachung des BMC hilft, Veränderungen der Knochengesundheit im Laufe der Zeit zu verfolgen, insbesondere bei bestimmten Gesundheitszuständen.

🏃 Wie ist er zu interpretieren: Höhere

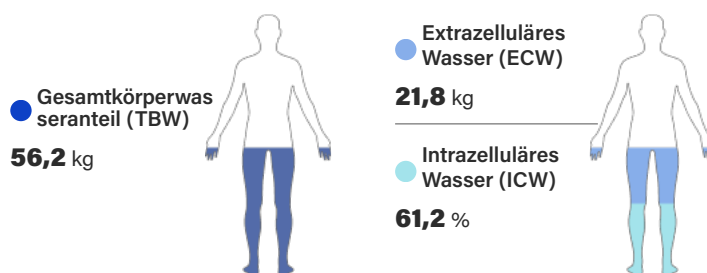
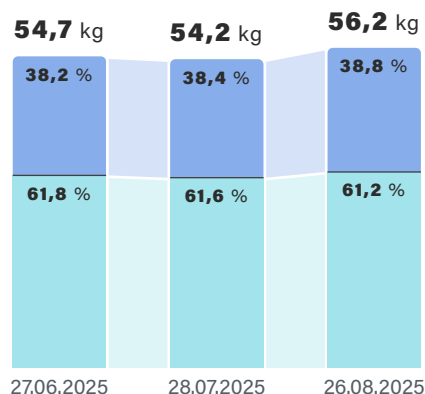
Grundumsatzwerte weisen im Allgemeinen auf stärkere Knochen hin. Referenzbereiche helfen festzustellen, ob die Knochengesundheit optimal oder gefährdet ist, so dass bei Bedarf entsprechende Behandlungen eingeleitet werden können.

Körper

IHRE PUNKTE **87** /100

Letztes Update: 26. Aug. 2025

Wasserverteilung



Wasseranalyse

KATEGORIE

ERGEBNISSE

IM VERGLEICH ZU ANDEREN

TREND

Gesamtkörperwasseranteil (TBW)

63,1 % (56,2 kg)

▲ +2,0 %

Messung der Gesamtmenge an Wasser im Körper.

Extrazelluläres Wasser (ECW)

24,5 % (21,8 kg)

▲ +1,0 %

Messung des Wassers außerhalb der Zellen.

Intrazelluläres Wasser (ICW)

61,2 % (34,4 kg)

▲ +1,0 %

Messung des Wassers innerhalb der Zellen.

🚶 **Warum Körperwasser wichtig ist:** Es ist wichtig für die Aufrechterhaltung der allgemeinen Zellfunktion, den Nährstofftransport, den Abtransport von Abfallstoffen und die Muskelleistung.

🚶 **Wie ist er zu interpretieren:** Ein hoher oder niedriger ECW-Wert kann auf ein Flüssigkeitsungleichgewicht, Dehydrierung, Entzündungen oder andere mögliche Gesundheitsprobleme hinweisen.

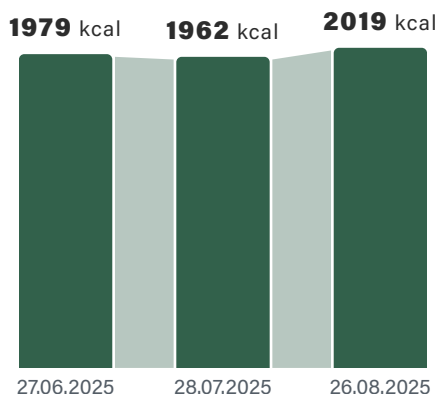
Körper

Letztes Update: 26. Aug. 2025

IHRE PUNKTE **87** /100

Stoffwechsel

● Grundumsatz (BMR)



Stoffwechselanalyse

KATEGORIE

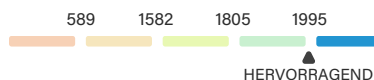
ERGEBNISSE

IM VERGLEICH ZU ANDEREN

TREND

Grundumsatz (BMR)

2019 kcal



▲ +57 kcal

Die Mindestmenge an Energie, die der Körper benötigt, um die Vitalfunktionen aufrechtzuerhalten.

👤 **Die Bedeutung des Grundumsatzes:** Er hilft, den täglichen Kalorienbedarf abzuschätzen, und dient als Richtschnur für Ernährungsentscheidungen und Gewichtsziele, indem er angibt, wie viel Energie der Körper für die Ausführung grundlegender Funktionen benötigt.

👤 **Wie ist er zu interpretieren:** Der tägliche Kalorienbedarf wird berechnet, indem das Aktivitätsniveau zum Grundumsatz addiert wird. Um abzunehmen, nehmen Sie weniger Kalorien als diese Gesamtzahl zu sich; um zuzunehmen, nehmen Sie mehr Kalorien als diese Gesamtzahl zu sich.

Beweglichkeit

Letztes Update: 26. Aug. 2025

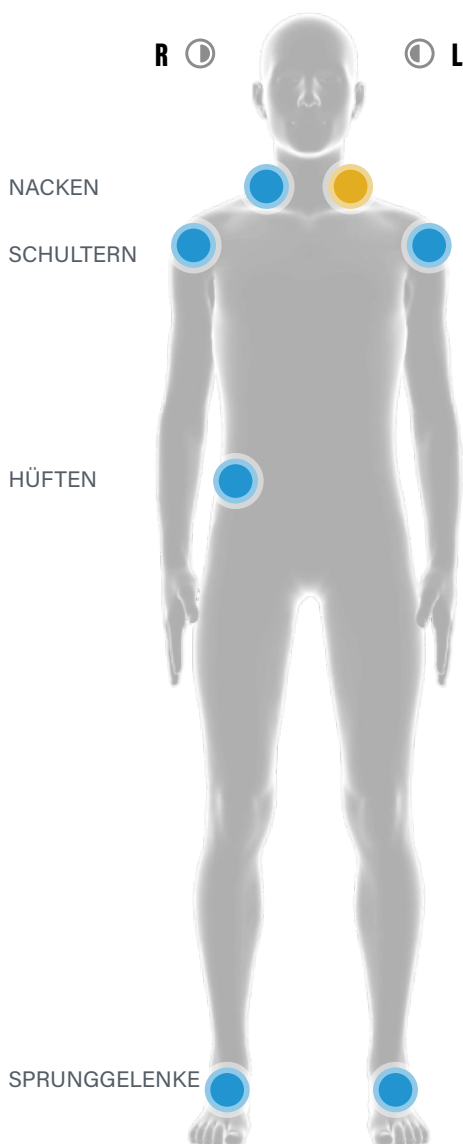
IHRE PUNKTE

85 /100

KATEGORIE ERGEBNISSE

IM VERGLEICH ZU ANDEREN

TREND

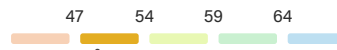


Nacken

26. Aug. 2025



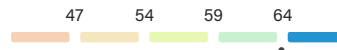
49°



MITTELMÄSSIG



65°



HERVORRAGEND

▼ -5°

▲ +18°

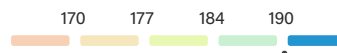
Seitliche Beugung des Nackens, wobei das Ohr zur Schulter geführt wird.

Schultern

25. Juni 2025



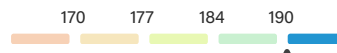
194°



HERVORRAGEND



196°



HERVORRAGEND

Bewegung des Arms, der nach vorne und nach oben zum Kopf angehoben wird.

Hüften

25. Juni 2025

134°



HERVORRAGEND

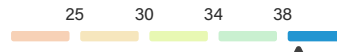
Beugung des Körpers nach vorne in Richtung Boden.

Sprunggelenke

25. Juni 2025



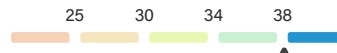
46°



HERVORRAGEND



40°



HERVORRAGEND

Aufwärtsbewegung des Fußes, wobei die Zehen in Richtung Schienbein gebracht werden.

Warum Beweglichkeit wichtig ist: Sie ermöglicht einen vollen Bewegungsumfang, der die täglichen Bewegungen unterstützt und Verletzungen vorbeugt. Gute Beweglichkeit trägt zur Erhaltung der Balance und der Gesundheit der Gelenke bei.

Wie man sie verbessern kann: Die regelmäßige Durchführung von dynamischen Dehnübungen, Beweglichkeitsübungen, Übungen für die wichtigsten Gelenke und Yogahaltungen kann die Gelenkfunktion und die Flexibilität verbessern.

Gleichgewicht

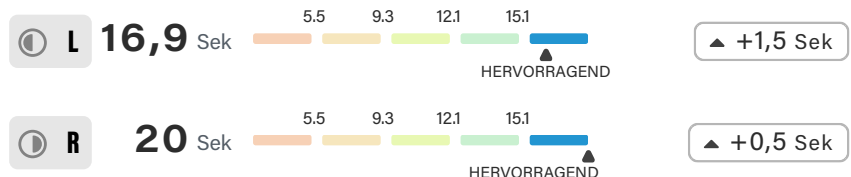
Letztes Update: 30. Juni 2025

IHRE PUNKTE **92** /100

KATEGORIE ERGEBNISSE IM VERGLEICH ZU ANDEREN TREND

Gleichgewicht

30. Juni 2025



Fähigkeit, die Stabilität beizubehalten, während Sie auf einem Bein stehen.

🧑 **Warum Balance wichtig ist:** Sie ist wesentlich für Stabilität, Koordination und Vermeidung von Stürzen. Sie unterstützt die Bewegungskontrolle bei täglichen Aktivitäten und beim Sport, verringert das Verletzungsrisiko und verbessert die Kraft der Rumpfmuskulatur.

🧑 **Wie man sie verbessern kann:** Die Stärkung der Rumpf- und Beinmuskulatur und der Einsatz von Balancegeräten können das Gleichgewicht verbessern. Ebenso Übungen wie der Einbeinstand, der Fersen-Zehen-Gang und auf die Balance ausgerichtete Aktivitäten wie Yoga oder Tai Chi.

Geist

Letztes Update: 30. Juni 2025

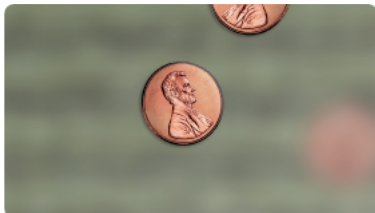
IHRE PUNKTE

68 /100

KATEGORIE UND ERGEBNIS

IM VERGLEICH ZU ANDEREN

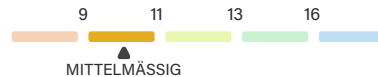
TREND



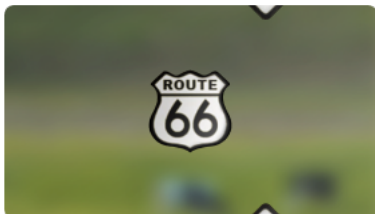
Erinnerung

30. Juni 2025

10



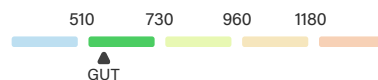
Fähigkeit, Informationen zu speichern und zu verarbeiten, ohne den Überblick über laufende Aktivitäten zu verlieren, was für kognitive Aufgaben entscheidend ist.



Aufmerksamkeit

30. Juni 2025

561 ms



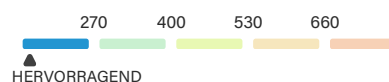
Fähigkeit, sich auf Aufgaben zu konzentrieren und gleichzeitig Ablenkungen zu ignorieren, was für kognitive Funktionen wichtig ist.



Gehirngeschwindigkeit

17. Juni 2025

25 ms



Fähigkeit, Informationen schnell zu verarbeiten, was für das Lernen und die Entscheidungsfindung wesentlich ist.

🧠 **Warum kognitive Funktionen wichtig sind:** Sie unterstützen die Entscheidungsfindung und Problemlösung. Ein gutes Gedächtnis, eine gute Konzentration und eine hohe Verarbeitungsgeschwindigkeit sind wichtig für die täglichen Aufgaben, die Produktivität und die allgemeine geistige Gesundheit, insbesondere im Alter.

🧠 **Wie man sie verbessern kann:** Aerobes Training kann die Neuroplastizität verbessern. Tanzen und Sport können die Aufmerksamkeit und die Geschwindigkeit des Gehirns steigern. Bewegung verringert auch Stress und fördert Gedächtnis und kognitive Klarheit.

Kraft

Letztes Update: 26. Aug. 2025

IHRE PUNKTE

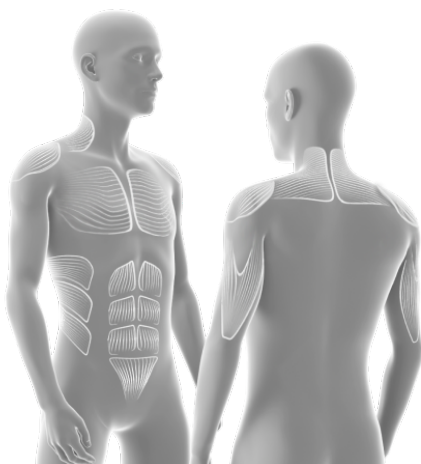
65 /100

KATEGORIE UND ERGEBNIS

IM VERGLEICH ZU ANDEREN

TREND

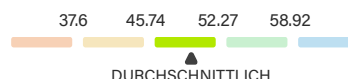
Oberkörper Druck



Crunch TOTAL ABDOM. BIOSTRENGTH

30. Juni 2025

49,55 kg

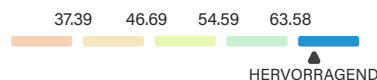


▲ +2,55 kg

Drücken SHOULDER P. BIOSTRENGTH

30. Juni 2025

79,56 kg

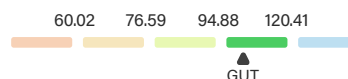


▲ +9,56 kg

Drücken CHEST PRESS BIOSTRENGTH

30. Juni 2025

103,32 kg



▲ +28,67 kg

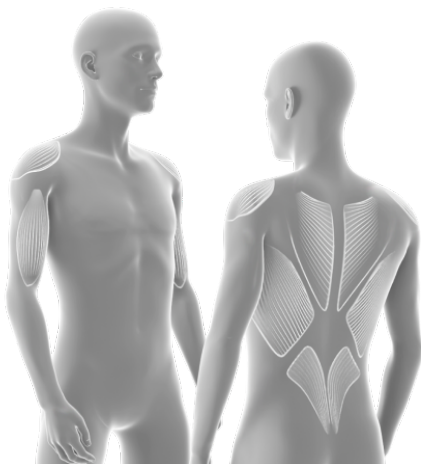
Fähigkeit, Druckbewegungen auszuführen, die Brust, Schultern und Trizeps beanspruchen.

KATEGORIE UND ERGEBNIS

IM VERGLEICH ZU ANDEREN

TREND

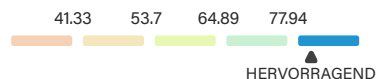
Oberkörper Zug



Rückenstreckung LOWER BACK BIOSTRENGTH

30. Juni 2025

97,76 kg

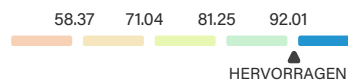


▼ -6,24 kg

Zug LOW ROW BIOSTRENGTH

30. Juni 2025

95,36 kg

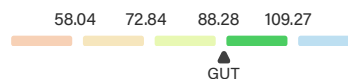


▼ -5,38 kg

Zug VERTICAL TR. BIOSTRENGTH

30. Juni 2025

89,4 kg



▼ -1,03 kg

Fähigkeit, Zugbewegungen auszuführen, die den Rücken und den Bizeps beanspruchen.

🦸 **Warum Ganzkörperkraft wichtig ist:** Kraft ist von entscheidender Bedeutung für die allgemeine Gesundheit. Sie ermöglicht die täglichen Aktivitäten, verbessert die sportliche Leistung und unterstützt den Stoffwechsel. Sie schützt vor Verletzungen, verbessert die Haltung und trägt zur Knochengesundheit bei.

🦸 **Wie man sie verbessern kann:** Führen Sie 2-3 Sessions mit Widerstandstraining durch, z. B. Gewichtheben, Körpergewichtsübungen oder verwenden Sie Widerstandsbänder, wobei Sie sich auf die Hauptmuskelgruppen konzentrieren und das Gewicht und die Sätze schrittweise erhöhen, um optimale Fortschritte zu erzielen.

Kraft

IHRE PUNKTE **65** /100

Letztes Update: 26. Aug. 2025

KATEGORIE UND ERGEBNIS

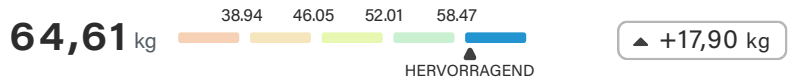
IM VERGLEICH ZU ANDEREN

TREND

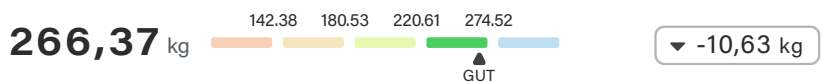


Unterkörper

Kniebeugung LEG CURL BIOSTRENGTH 30. Juni 2025



Beinpresse LEG PRESS BIOSTRENGTH 30. Juni 2025



Kraft des Unterkörpers, einschließlich der Bein-, Hüft- und Gesäßmuskeln.

🏃 **Warum Ganzkörperkraft wichtig ist:** Kraft ist von entscheidender Bedeutung für die allgemeine Gesundheit. Sie ermöglicht die täglichen Aktivitäten, verbessert die sportliche Leistung und unterstützt den Stoffwechsel. Sie schützt vor Verletzungen, verbessert die Haltung und trägt zur Knochengesundheit bei.

🏃 **Wie man sie verbessern kann:** Führen Sie 2-3 Sessions mit Widerstandstraining durch, z. B. Gewichtheben, Körpergewichtsübungen oder verwenden Sie Widerstandsbänder, wobei Sie sich auf die Hauptmuskelgruppen konzentrieren und das Gewicht und die Sätze schrittweise erhöhen, um optimale Fortschritte zu erzielen.

Cardio

IHRE PUNKTE **71** /100

Letztes Update: 17. Juni 2025

KATEGORIE UND ERGEBNIS

IM VERGLEICH ZU ANDEREN

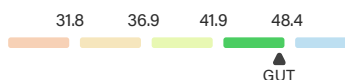
TREND

Aerobe Kapazität

VO2 Max

17. Juni 2025

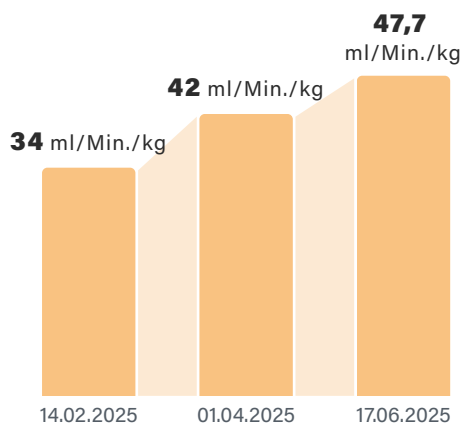
47,7 ml/Min./kg



▲ +5,7 ml/Min./kg

Maximale Sauerstoffverbrauchsrate bei intensivem Training, die auf aerobe Fitness hinweist.

Aerobe Kapazität



- 🏃 **Warum die Herz-Kreislauf-Funktion wichtig ist:**

Sie ist lebenswichtig für die allgemeine Gesundheit, da sie das Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, Abfallstoffe abtransportiert und den Blutdruck aufrechterhält. Eine gute Herzgesundheit verringert das Krankheitsrisiko und verbessert die Ausdauerleistung.
- 🏃 **Wie man sie verbessern kann:** Mindestens 150 Minuten Ausdauersport wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen pro Woche sowie Intervalltraining für zusätzliche Intensität und Abwechslung können das Herz stärken und die allgemeine Fitness verbessern.

Schlussfolgerungen

Fitness- & Gesundheitscenter Ambiente

Haldenweg 3, 3510, Konolfingen (Bern)

Telefon: 0317911531 Email: contact@fitness-ambiente.ch - <https://www.fitness-ambiente.ch/>

23.09.2025

Fitness- & Gesundheitscenter Ambiente Ambiente

Zeigen Sie alle Ihre Gesundheitsdaten in Ihrem
Wellness-Pass in der Technogym App an

ZUM ANZEIGEN
EINSCANNEN

