

ID	Größe	Alter	Geschl	Datum / Uhrzeit
050526-5	186cm	37	Männlich	05.05.2026. 09:50
(Thiessen Dennis)		(17.01.1989.)		

Körperzusammensetzungsanalyse

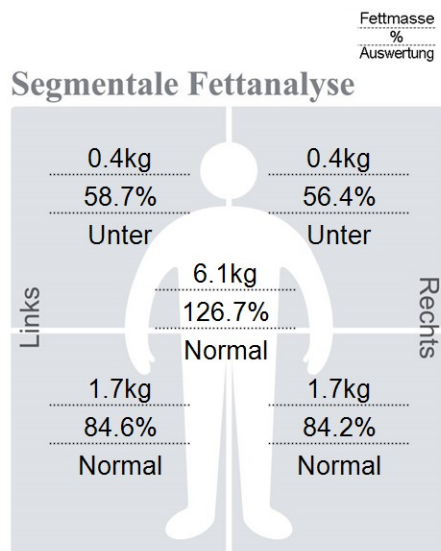
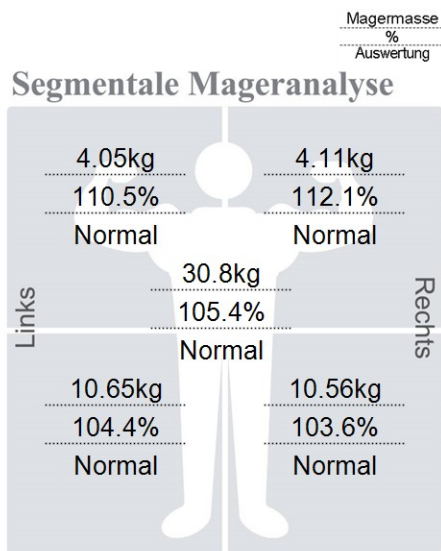
Gesamtmenge an Wasser im Körper	Gesamt Körperwasser (L)	50.2 (42.8~52.4)
Zum Muskelaufbau	Protein (kg)	13.5 (11.4~14.0)
Zur Stärkung der Knochen	Mineralien (kg)	4.72 (3.96~4.84)
Zur Speicherung überschüssiger Energie	Körperfettmasse (kg)	11.4 (9.1~18.3)
Summe der oben stehenden Punkte	Gewicht (kg)	79.8 (64.7~87.5)

Muskel-Fett-Analyse

	Unter	Normal	Über
Gewicht (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	79.8	
SMM Skelettmuskelmasse (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	38.8	
Körperfettmasse (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	11.4	

Fettleibigkeitsanalyse

	Unter	Normal	Über
BMI Körper-Masse-Index (kg/m²)	10.0 15.0 18.5 22.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	23.1	
Körperfett (%)	0.0 5.0 10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0	14.3	



* Das Segmentfett wird geschätzt.

Veränderung der Körperzusammensetzung

Gewicht (kg)	79.8								
SMM Skelettmuskelmasse (kg)	38.8								
Körperfett (%)	14.3								
☒ Neueste ☐ Gesamt	05.05.26. 09:50								

Fitnessbewertung

84/100 Punkte

* Die Punktzahl bewertet die Körperzusammensetzung.
Eine muskulöse Person kann über 100 Punkte erhalten.

Gewichtsempfehlung

Zielgewicht	79.8 kg
Gesamt +/-	0.0 kg
Davon Fett	0.0 kg
Davon Muskeln	0.0 kg

Taille-Hüfte-Verhältnis

0.89

0.80 0.90

Viszeraler Fettlevel

Level 5

Niedrig 10 Hoch

Zusätzliche Daten

Fettfreie Masse	68.4 kg (58.2~71.2)
Grundumsatz	1848 kcal (1689~1982)
Skelettmuskel-Index	8.5 kg/m²
SMM/WT	48.6 %
Empfohlene Kalorienaufnahme	2833 kcal

Impedanzen

	RA	LA	RU	RL	LL
Z(Ω) 20 kHz	298.5	304.7	20.6	280.4	273.3
100 kHz	265.7	269.7	18.2	248.4	242.1