



## Hilda Muster

\* 05.11.1971, (45 Jahre)

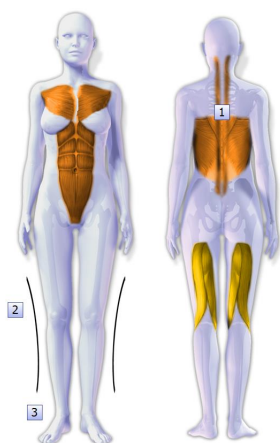
getestet von **Regula von Moos**

## Check-Ergebnisse

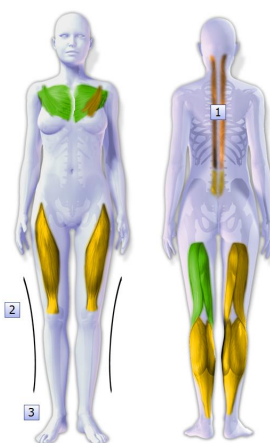
Sonstige Ziele:	Gewichtsreduktion (5 Kg), Problemzonenstraining / Straffung, Fitness / Fun, Muskelaufbau, Körperwahrnehmung, Anti-Age
Körpereigenschaften:	170 cm, 73 kg, BMI: 25.26
Ruhepuls:	81 / min
Tagespuls:	95 / min
Blutdruck:	135 / 86 mmHg
Harvard Step:	11.6
FBA:	mäßig

## Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

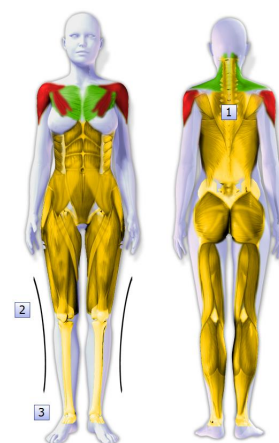
### KRAFT



### DEHNUNG



### FMS



Körperbautyp: meso-endomorpher Typ (234)

- 1 Wirbelsäule**  
Sichtbefund: Rundrücken
- 2 Knie**  
Sichtbefund: Beine in X-Stellung
- 3 Füße**  
Sichtbefund: Hallux Valgus Sichtbefund: Spitzfuß

## Hinweise und Warnungen

## Bemerkungen