

### VORHER

03.01.2022 (08:12)

### NACHHER

04.04.2022 (09:56)



Vorname	Name	Alter	Größe
Rüdiger	Becker	32	180 cm

### UMFANGSÄNDERUNGEN

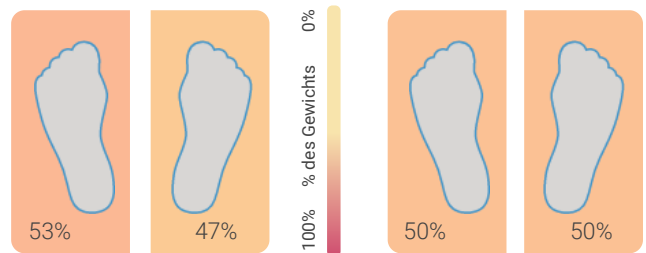
Messstelle	Vorher (cm)	Nachher (cm)	Änderung
Hals	40.5	39.1	-1.4
Schulter	107.1	108.2	1.1
Brust	102.3	98.1	-4.2
Taille	83.9	77.3	-6.6
Bauch	92.8	88.1	-4.7
Hüfte	107.5	102.7	-4.8
Bizeps (L)	32.3	31.2	-1.1
Bizeps (R)	32.1	31.4	-0.7
Unterarm (L)	29.2	28.9	-0.3
Unterarm (R)	29.4	29.3	-0.1
Oberschenkel (L)	54.3	52.7	-1.6
Oberschenkel (R)	53.3	52.0	-1.3
Wade (L)	40.9	39.6	-1.3
Wade (R)	40.5	39.4	-1.1

### ÄNDERUNGEN DER KÖRPERWERTE

Metrik	Vorher	Nachher	Änderung
Gewicht	87.6	77.2	-10.4
Körperfett, kg	15.7	12.0	-3.7
Fettanteil, %	17.9	15.5	-2.4
Magermasse, kg	71.9	65.2	-6.7
BMI	27.0	24.0	-3.0
FFMI	22.2	20.2	-2.0
Taille zu Hüfte	0.78	0.75	-0.03
Taille zu Größe	0.47	0.43	-0.04
Grundumsatz/Tag, Kcal	1948	1811	-137

### BALANCE

Verteilung	Vorher (%)	Nachher (%)	Änderung
Linkes Bein	53	50	-3
Rechtes Bein	47	50	3



### VERGLEICH DER KÖRPERHALTUNG

