



Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung Und Trainingssteuerung Nach Der Ilb-Methode

By Jan Horak

Grin Verlag. Paperback. Condition: New. 28 pages. Dimensions: 8.1in. x 5.8in. x 0.3in. Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, BSA-Akademie Saarbrücken, Veranstaltung: Lehrgang zur Erreichung der Fitnesstrainer B-Lizenz, Sprache: Deutsch, Abstract: 1. Diagnose Bei der Kundin im folgenden Beispiel handelt es sich um eine 24-jährige Studentin mit einer Körpergröße von 1,74m und einem Körpergewicht von 65kg. Der Body-Mass-Index (BMI) der Kundin beträgt dementsprechend 21,47. Dieser Wert liegt optimal im Normbereich, welcher bei weiblichen Personen von 19 bis 24 Jahren von einem BMI von 19 bis zu einem BMI von 24 reicht. Die im Anschluss an das Beratungsgespräch vorgenommenen Messungen ergeben zudem einen Körperfettanteil von 25,5 Prozent. Damit liegt die Kundin im mittleren Bereich - der gemessene Wert ist nicht optimal, jedoch auch nicht besorgniserregend hoch. Bedingt durch den Umstand, dass der BMI der Kundin im Optimalbereich liegt, der Körperfettanteil jedoch leicht überdurchschnittlich ist, lässt sich schließen: Die Kundin verfügt über verhältnismäßig wenig Muskelmasse. Der Gesundheitszustand der Kundin ist sowohl anhand des ersten Ein-drucks als auch auf der Basis ihrer Schilderungen im Beratungsgespräch als sehr gut zu beschreiben: Es liegen keinerlei chronische Erkrankungen oder andere gesundheitliche Einschränkungen vor. Die Kundin...



READ ONLINE
[2.91 MB]

Reviews

If you need to adding benefit, a must buy book. This really is for all who state that there had not been a well worth reading. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Claud Bernhard**

It is an remarkable pdf which i have ever go through. Of course, it can be play, nonetheless an interesting and amazing literature. I realized this pdf from my dad and i suggested this book to discover.

-- **Dr. Gerda Bergnaum**