

Re-check

Max Mustermann

getestet am 05.01.2017



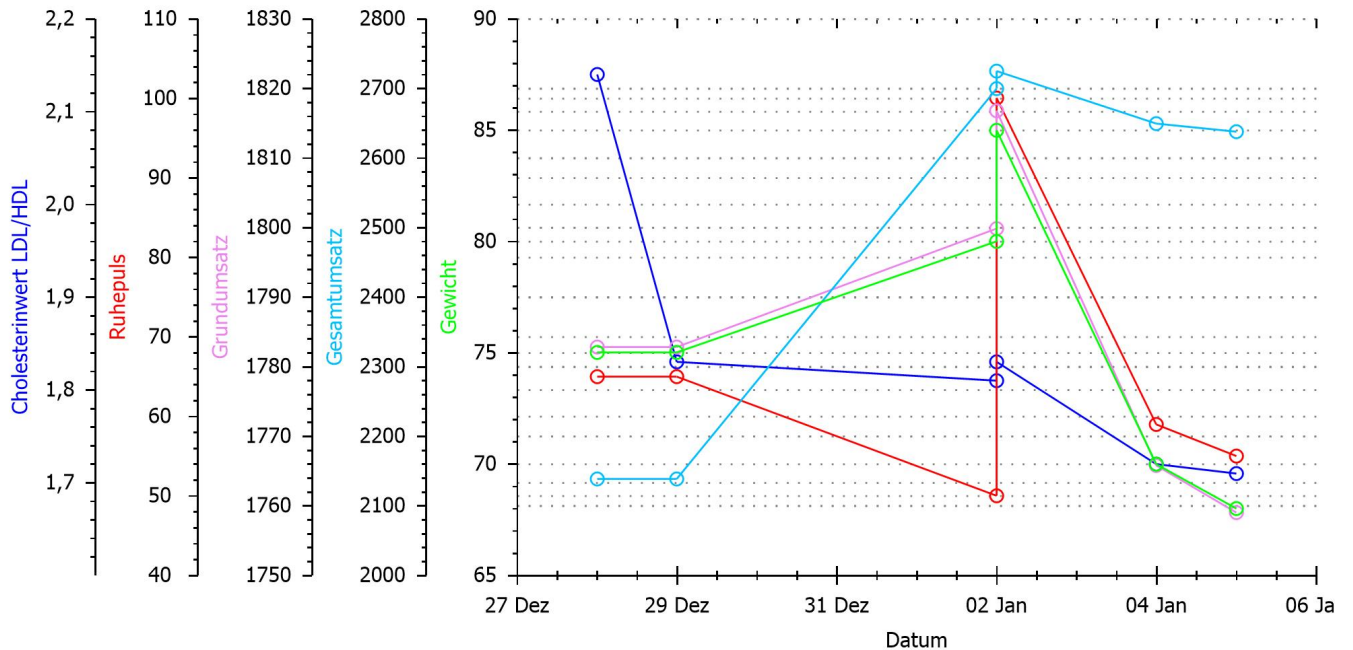
Max Mustermann

* 07.01.1969 (48 Jahre)

Größe: **184 cm**
Gewicht: **68 Kg**

getestet von **Christian Sulzer**

Ausgewählte Testparameter



BMI

Der Bodymaßindex ist eine errechnete Größe aus Gewicht und Körpergröße und gibt an, in wie weit Ihr Gewicht zur Körpergröße passt.

Normwerte:

- 18: eindeutig zu wenig
- 18 - 19: unterer Bereich
- 20 - 25: ideal
- 26 - 30: noch akzeptabel
- 30: eindeutig zu viel

Ihr Wert:

20,09



Erstcheck:

22,15

Letzter Check:

20,68

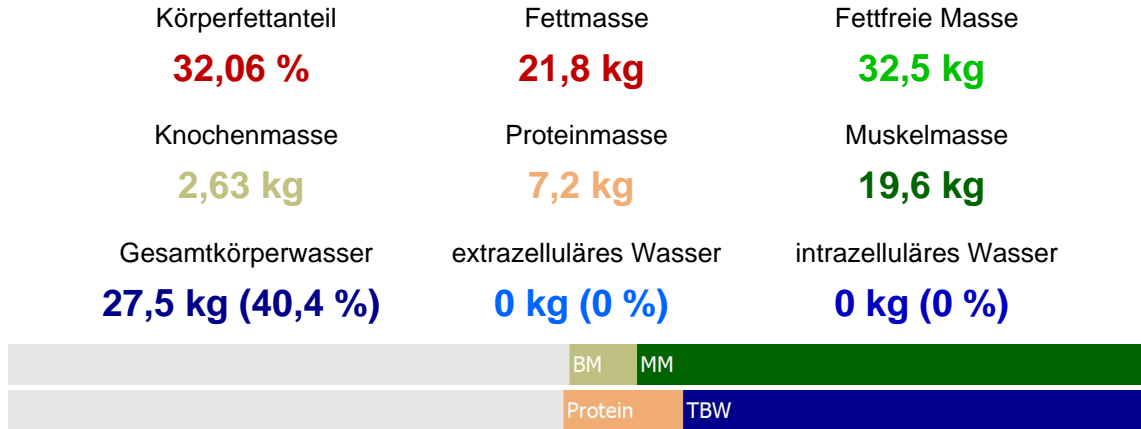
Verlauf:



Körperanalyse

Die Körperanalyse gibt die Körperzusammensetzung nach Körperkompartimenten und nach Rumpf und Gliedmaßen wieder.

Insgesamt



| Linker Arm: | | | | Rechter Arm: | | | |
|--------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------|------------|-------------|
| Fettmasse | Fettfreie Masse | Fettanteil | Muskelmasse | Fettmasse | Fettfreie Masse | Fettanteil | Muskelmasse |
| 1,6 kg | 1,94 kg | 183 % | - | 1,5 kg | 2,02 kg | 178 % | - |
| Rumpf: | | | | | | | |
| | Fettmasse | Fettfreie Masse | Fettanteil | Muskelmasse | | | |
| | 11,7 kg | 17,7 kg | 240 % | - | | | |
| Linkes Bein: | | | | Rechtes Bein: | | | |
| Fettmasse | Fettfreie Masse | Fettanteil | Muskelmasse | Fettmasse | Fettfreie Masse | Fettanteil | Muskelmasse |
| 2,9 kg | 5,02 kg | 130 % | - | 2,9 kg | 5,2 kg | 130 % | - |

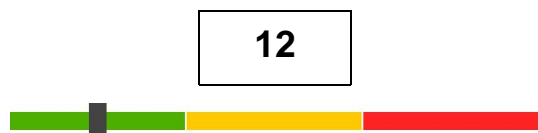
Viszerales Fett

Das Viszeralfett bezeichnet das in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett, welches die inneren Organe, vor allem des Verdauungssystems, umgibt. Es ist im Gegensatz zum Unterhautfettgewebe nicht direkt sichtbar.

Normwerte:

| |
|----------------|
| normal: 0-12 |
| hoch: 13-17 |
| sehr hoch: >18 |

Level:



Grundumsatz

Der Grundumsatz in Kilokalorien ist der tägliche Energiebedarf des Körpers in Ruhe und bei Indifferenztemperatur (28°C). Der Gesamtumsatz stellt den Tagesbedarf in Abhängigkeit der körperlichen Aktivität dar.

Berechnungsfaktoren nach Aktivitätslevel

- 1,2: keine körperliche Aktivität, liegen oder sitzen.
- 1,4: geringe körperliche Aktivität
- 1,6: Büroarbeit, sitzende Tätigkeit
- 1,9: Zeitweiliges stehen/gehen.
- 2,4: Tätigkeit hauptsächlich im Stehen oder Gehen.
- 3,5: Schwere körperliche Arbeit, Leistungssport.

Grundumsatz:

1759
kCal/d

Gesamtumsatz:

2638
kCal/d



Erstcheck:

2139

Letzter Check:

2649

Verlauf:



Puls

Der Puls ist die Herzfrequenz. Gemessen wird der Puls in Schlägen pro Minute.

Normwerte:

- 50: Leistungssportler oder Bradycardie
- 51 - 60: Sportlerherz
- 61 - 80: normaler Ruhepuls
- 81 - 100: grenzwertiger Puls; muß kontrolliert werden
- 100: Tachycardie

Ihre Werte:

Ruhepuls:

55

Tagespuls:

75



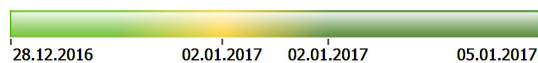
Erstcheck:

65

Letzter Check:

59

Verlauf:



Blutdruck

Der Blutdruck wird unterteilt in einen systolischen und diastolischen Wert. Der systolische Wert gibt die Kraft des Herzes an. Der diastolische Wert gibt den Druck des Blutes auf die Gefäße an.

Normwerte:

| | systolisch: | diastolisch: |
|-------------------------|--------------|--------------|
| niedriger Blutdruck: | 100 mmHg | |
| optimal: | 120 mmHg | 80 mmHg |
| normal: | 130 mmHg | 85 mmHg |
| Grenzwert / Hochnormal: | 130-139 mmHg | 85-89 mmHg |
| Bluthochdruck Stufe 1: | 140-159 mmHg | 90-99 mmHg |
| Bluthochdruck Stufe 2: | 160-179 mmHg | 100-110 mmHg |
| Bluthochdruck Stufe 3: | 180 mmHg | 110 mmHg |

Ihre Werte:

systolisch:

110

diastolisch:

80



Erstcheck:

130 / 90

Letzter Check:

125 / 85

Verlauf:



Cholesterin

Die Cholesterinwerte des Blutes werden in drei Bereiche aufgeteilt, das Gesamtcholesterin, LDL und HDL. Der Quotient gibt das Verhältnis zwischen LDL und HDL an.

Normwerte:

| | Richtwerte in mg/dl | | |
|---------------------------|---------------------|---------------|---------|
| | ungünstig | nicht optimal | günstig |
| Gesamtcholesterin: | > 240 | 240 - 200 | < 200 |
| LDL-Cholesterin: | > 160 | 160 - 130 | < 130 |
| HDL-Cholesterin: | | | |
| Frauen | < 50 | 50 - 70 | > 70 |
| Männer | < 40 | 40 - 60 | > 60 |
| LDL / HDL: | > 5 | 3 - 5 | < 3 |

Erstcheck:

2,14

Letzter Check:

1,72

Verlauf:



Ihre Werte:

Gesamtcholesterin:

230



LDL Cholesterin:

120



HDL Cholesterin:

70



LDL / HDL:

1,71



Umfangsmessung

Besonders der Taillenumfang und das Verhältnis von Taille zu Hüfte (WHR), besitzen Aussagekraft. Die Werteempfehlungen sind aus Tabellen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entnommen.

Messwerte:

- Hals: 35 cm
- Brust: 89 cm
- Hüfte: 119 cm
- Taille: 99 cm
- Oberarm: L: 15 cm / R: 15 cm
- Unterarm: L: 10 cm / R: 10 cm
- Oberschenkel: L: 30 cm / R: 30 cm
- Wade: L: 18 cm / R: 18 cm

Taille:

99



WHR:

0,83



Normwerte:

Günstig ist ein Taillenumfang unter 94cm.

Günstig ist ein WHR von unter 0,9.

Erstcheck:

0,75

Letzter Check:

0,83

Verlauf:



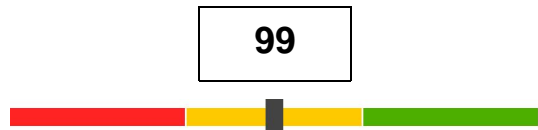
Umfangsmessung

Besonders der Taillenumfang und das Verhältnis von Taille zu Hüfte (WHR), besitzen Aussagekraft. Die Wertempfehlungen sind aus Tabellen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entnommen.

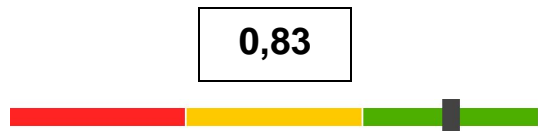
Messwerte:

Hals: 35 cm
 Brust: 89 cm
 Hüfte: 119 cm
 Taille: 99 cm
 Oberarm: L: 15 cm / R: 15 cm
 Unterarm: L: 10 cm / R: 10 cm
 Oberschenkel: L: 30 cm / R: 30 cm
 Wade: L: 18 cm / R: 18 cm

Taille:



WHR:



Normwerte:

Günstig ist ein Taillenumfang unter 94cm.
 Günstig ist ein WHR von unter 0,9.

Erstcheck:

0,75

Letzter Check:

0,83

Verlauf:



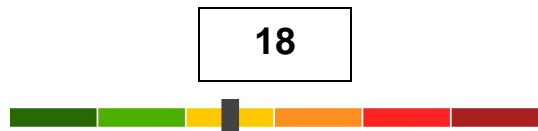
Risikofaktoren

Die Risikofaktorenauswertung dient zur Einschätzung der Artherosklerose Gefährdung (Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko).

Punktesystem:

- 0 - 8: praktisch kein Risiko
- 9 - 17: kein erhöhtes Risiko
- 18 - 40: mässig erhöhtes Risiko
- 41 - 59: höchste Zeit, den Arzt regelmässig zu konsultieren
- 60 - 67: erheblich erhöhtes Risiko
- >=68: maximale Gefährdung

Ihre Punkte:



Erstcheck:

15

Letzter Check:

19

Verlauf:



⚠ Sind Sie zwischen 35-65 Jahren, gehören Sie zu denen der Bevölkerung, die ein leicht erhöhtes Herzinfarkttrisiko haben.

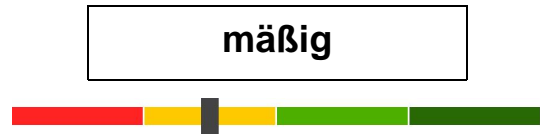
Finger-Boden-Abstand

Der Finger-Boden-Abstand testet die Beweglichkeit des Bereichs Wirbelsäule, Hüfte und Becken.

Beurteilung:

- ungenügend:** Die Beweglichkeit ist sehr stark eingeschränkt.
- mäßig:** Die Beweglichkeit ist spürbar eingeschränkt.
- gut:** Die Beweglichkeit ist normal.
- sehr gut:** Die Beweglichkeit ist sehr gut.

Ihre Beurteilung:



Erstcheck:

sehr gut

Letzter Check:

ungenügend

Verlauf:



Sit and Reach

Sit and Reach testet die Beweglichkeit des Bereichs Wirbelsäule, Hüfte und Becken.

| | Frauen | Männer |
|-----------------------|--------------|--------------|
| ausgezeichnet | > 30cm | > 27cm |
| sehr gut | 21cm - 30cm | 17cm - 27cm |
| gut | 11cm - 20cm | 6cm - 16cm |
| durchschnittlich | 1cm - 10cm | 5cm - 5cm |
| geht so | -7cm - 0cm | -7cm - -1cm |
| unterdurchschnittlich | -15cm - -8cm | -20cm - -9cm |
| schlecht | < -15cm | < -20cm |

Ihre Beurteilung:



Erstcheck:

0

Letzter Check:

0

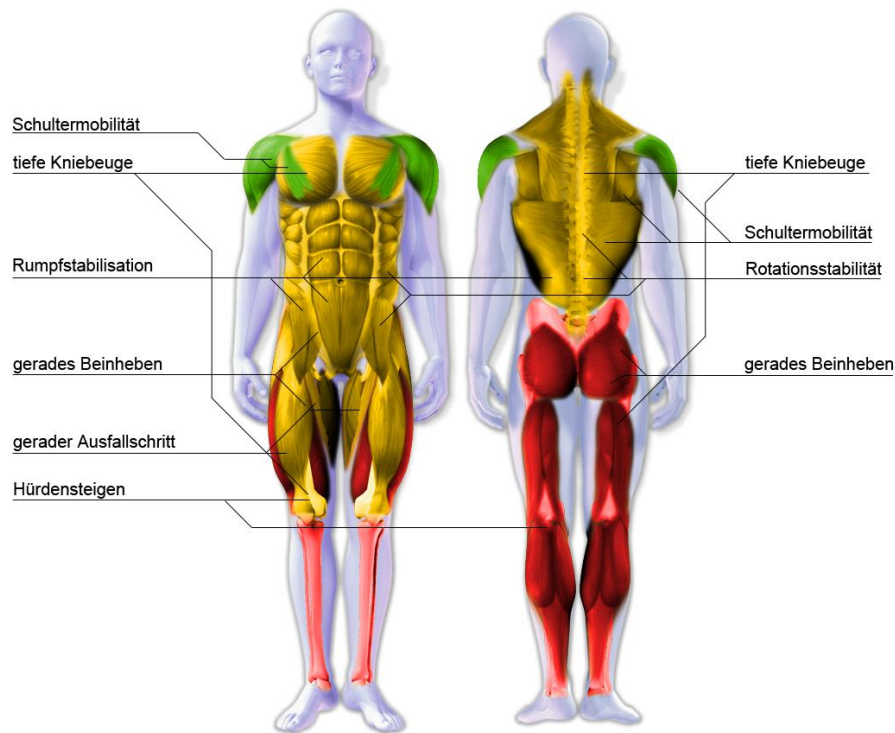
Verlauf:



Trainingsempfehlungen (Pulsgrenzen)

| | Puls (Schläge / min) | | Laktat (mol / l) |
|-------------|----------------------|-----------|------------------|
| | Fahrrad | Laufen | |
| Recom | | | |
| Extensiv | 113 - 125 | 113 - 125 | |
| Intensiv | 125 - 137 | 125 - 137 | |
| Wettkampf | 137 - 154 | 137 - 154 | |
| Anaerob | 154 - 172 | 154 - 172 | |
| Maximalpuls | 172 | 172 | |

Funktionelle Bewegungsanalyse



Tiefe Kniebeuge

Die tiefe Kniebeuge wird verwendet um die bilaterale, symmetrische, funktionelle Mobilität der Hüften, Knie und Fußgelenke zu beurteilen. Der über Kopf gehaltene Stab ermöglicht die Beurteilung der bilateralen, symmetrischen Beweglichkeit der Schultern und der Brustwirbelsäule.

Ihre Punkte:

2



Erstcheck:

2

Hürdensteigen

Das Hürdensteigen wird verwendet um die bilaterale Mobilität der Hüften, Knie und Fußgelenke zu beurteilen.

Ihre Punkte:

1



Erstcheck:

1

Gerader Ausfallschritt

Der Gerade Ausfallschritt wird verwendet um die Stabilität von Hüfte und Fußgelenk zu beurteilen, ebenso die Beweglichkeit der Oberschenkelstrecker und die Kniestabilität.

Ihre Punkte:

2



Erstcheck:

2

Schulter Beweglichkeitstest

Der Schulter Beweglichkeitstest wird verwendet um, durch Kombination von interner Drehung mit Adduktion und externer Drehung mit Abduktion, den bilateralen Bewegungsradius der Schulter zu beurteilen.

Ihre Punkte:

3



Erstcheck:

3

Rumpfstabilitäts Push-Up

Der Rumpfstabilitäts Push-Up wird verwendet um die Rumpfstabilität in der Sagittalebene zu beurteilen, während eine symmetrische obere Extremitäten Bewegung ausgeführt wird.

Ihre Punkte:

2



Erstcheck:

2

Rotationsstabilität

Der Rotationsstabilitäts Test wird verwendet um die multiplanare Stabilität zu beurteilen, während eine Kombinierte Bewegung der oberen und unteren Extremitäten ausgeführt wird.

Ihre Punkte:

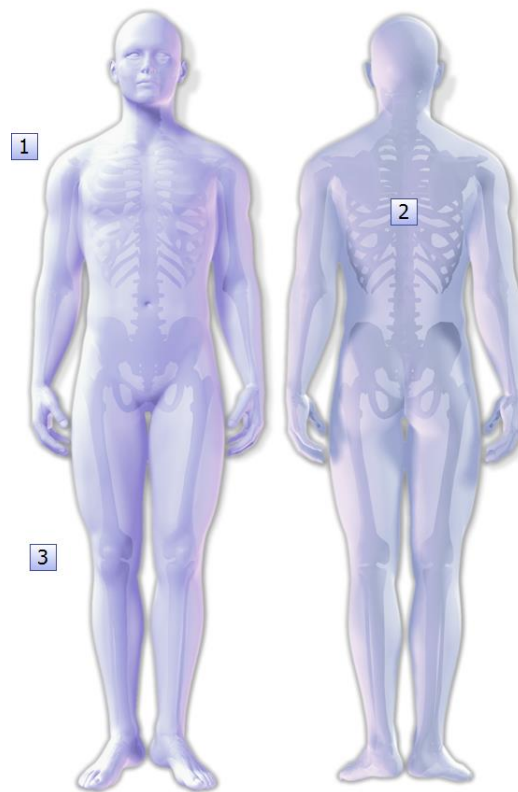
2



Erstcheck:

2

Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten



Einschränkungen und Auffälligkeiten

- 1 Schulter**
Gelenkerkrankung Schulterluxation Schultergelenk rechts, < 1/2 Jahr, konventionell
Belastungsverbot der Schulter bis zur Reposition!
- 2 Wirbelsäule**
Gelenkerkrankung Bandscheibenvorfall (Bandscheibenprolaps) Wirbelgelenke Bereich LWS L4 / L5, < 2 Jahre, operativ
Sportverbot bis zur Ausheilung!
- 3 Knie**
Gelenkerkrankung Außenbandriss Kniegelenk rechts, < 5 Jahre, - keine Angabe -
Belastungsverbot des Knies bis zur Ausheilung!

Medikamente

Aspirin Migräne

Haftungsausschlußerklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich das Trainingsprogramm freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführen werde.

Ich fühle mich körperlich und geistig gesund und mir sind keine Umstände bekannt, die ein sportliches und bewegungsorientiertes Training ausschließen könnten. Weiters verpflichte ich mich alle Fragen korrekt zu beantworten.

Falls es meine körperlichen Voraussetzungen (internistische oder orthopädische Beschwerden o.ä.) erfordern, werde ich ein entsprechendes ärztliches Gutachten unaufgefordert für eine Trainingsaufnahme zur Verfügung stellen. Über plötzlich auftretende Befindlichkeitsstörungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder Ähnlichem, werde ich sofort meinen Personal Trainer unterrichten und gegebenenfalls das Training abbrechen.

Ort, Datum, Max Mustermann

Datenschutz

Alle Daten unterliegen dem Datenschutz. Diese werden von mir mit Sorgfalt und Vertraulichkeit behandelt und nicht an dritte Personen weitergegeben. Diese Angaben dienen zur optimalen Steuerung Ihres Trainingsprogramms!

Ort, Datum, Christian Sulzer