

Re-check

Max Mustermann

getestet am 01.02.2018



## Max Mustermann

\* 01.06.1970 (47 Jahre)

Größe: **184 cm**

Gewicht: **84 Kg**

getestet von **Christian Sulzer**

## BMI

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

### Normwerte:

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

### Ihr Wert:

**24,81**

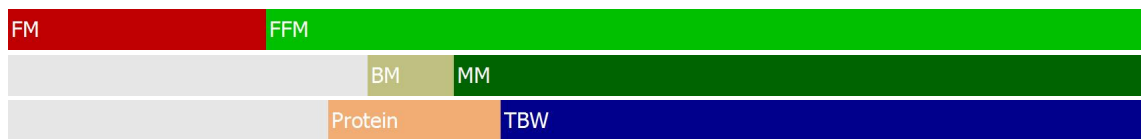


# Körperanalyse

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

## Insgesamt

Körperfettanteil	Fettmasse	Fettfreie Masse
<b>22,74 %</b>	<b>19,1 kg</b>	<b>64,9 kg</b>
Knochenmasse	Proteinmasse	Muskelmasse
<b>4,58 kg</b>	<b>12,8 kg</b>	<b>36,6 kg</b>
Gesamtkörperwasser	extrazelluläres Wasser	intrazelluläres Wasser
<b>47,5 kg (56,5 %)</b>	-	-



Linker Arm:				Rechter Arm:			
Fettmasse	Fettfreie Masse	Fettanteil	Muskelmasse	Fettmasse	Fettfreie Masse	Fettanteil	Muskelmasse
1,1 kg	-	5,76 %	3,6 kg	1,1 kg	-	5,76 %	3,57 kg

Rumpf:			
Fettmasse	Fettfreie Masse	Fettanteil	Muskelmasse
10,2 kg	-	53,4 %	28,4 kg

Linkes Bein:				Rechtes Bein:			
Fettmasse	Fettfreie Masse	Fettanteil	Muskelmasse	Fettmasse	Fettfreie Masse	Fettanteil	Muskelmasse
2,8 kg	-	14,66 %	10,79 kg	2,8 kg	-	14,66 %	10,7 kg

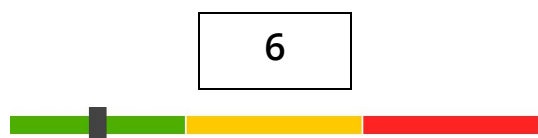
## Viszerales Fett

Das Viszerales Fett 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 (Tanita / for me do):

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:

**1820**  
kCal/d

### Gesamtumsatz:

**2730**  
kCal/d



# 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:

**53**

Tagespuls:

**75**



# 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**



## 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
<b>Gesamtcholesterin:</b>	> 240	240 - 200	< 200
<b>LDL-Cholesterin:</b>	> 160	160 - 130	< 130
<b>HDL-Cholesterin:</b>			
Frauen	< 50	50 - 70	> 70
Männer	< 40	40 - 60	> 60
<b>LDL / HDL:</b>	> 5	3 - 5	< 3

### Ihre Werte:

LDL Cholesterin:

**140**



HDL Cholesterin:

**40**



LDL / HDL:

**3,5**



## 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:	<b>36 cm</b>
Brust:	<b>97 cm</b>
Hüfte:	<b>103 cm</b>
Taille:	<b>87 cm</b>
Oberarm:	<b>L: 31 cm / R: 32 cm</b>
Unterarm:	<b>L: 27 cm / R: 28 cm</b>
Oberschenkel:	<b>L: 53 cm / R: 54,5 cm</b>
Wade:	<b>L: 39 cm / R: 38 cm</b>

### Taille:

**87**



### WHR:

**0,84**



### Normwerte:

Günstig ist ein Taillenumfang unter 94cm.

Günstig ist ein WHR von unter 0,9.

## 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:

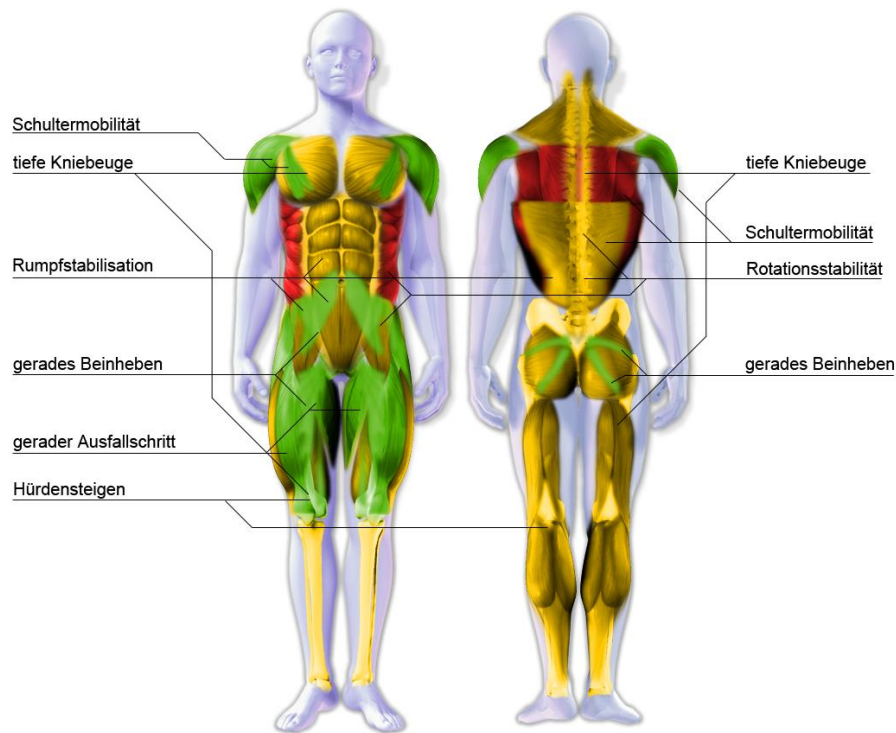
**gut**



# Trainingsempfehlungen (Pulsgrenzen)

	Puls (Schläge / min)		Laktat (mol / l)
	Fahrrad	Laufen	
Recom	96 - 128	96 - 132	
Extensiv	129 - 139	133 - 142	
Intensiv	140 - 150	143 - 155	
Wettkampf	151 - 160	156 - 164	
Anaerob	162 - 173	165 - 178	
Maximalpuls	184	184	

# 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



## Hürdensteigen

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

Ihre Punkte:

2



## 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:

3



## 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



## Aktives Beinheben

Das aktive Beinheben wird verwendet um die Beweglichkeit der Kniesehne und der gastroc/soleus Muskeln zu beurteilen, während das Becken in einer stabilen Position bleibt.

Ihre Punkte:

3



## Rumpfstabilitäts Push-Up

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

Ihre Punkte:

2



## Rotationsstabilität

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

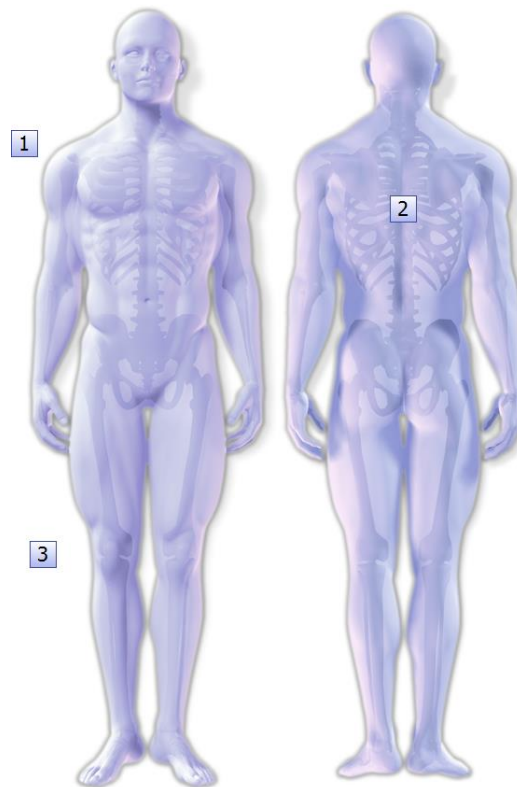
Ihre Punkte:

1





# Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten



## Einschränkungen und Auffälligkeiten

- 1 Schulter**  
Gelenkerkrankung Schulterluxation Schultergelenk rechts, < 5 Jahre, konventionell  
Belastungsverbot der Schulter bis zur Reposition!
- 2 Wirbelsäule**  
Gelenkerkrankung Bandscheibenvorwölbung Wirbelgelenke Bereich LWS L5 / S1, < 10 Jahre, konventionell  
Sportverbot bis zur Ausheilung!
- 3 Knie**  
Gelenkerkrankung Kreuzbandriss (Kreuzbandruptur) Kniegelenk links, < 15 Jahre, konventionell  
Belastungsverbot des Knies bis Ausheilung!  
Gelenkerkrankung Meniskusschaden Kniegelenk links, < 15 Jahre, operativ  
nach Ausheilung, wieder belastbar!

## Medikamente

Aspirin plus C

## Sonstige Bemerkungen

Dieser Check-up wurde am Nachmittag durchgeführt. Der Kunde klagte an diesem Tag an leichten Kopfschmerzen.

# 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