

Mathias Wengert

INBESTFORM

Gesundheitsmanagement



Gesundheitscheck

Alois Muster

getestet am 25.02.2020





Alois Muster

* 25.02.1990 (30 Jahre)

Größe: 175 cm
Gewicht: 80 Kg

getestet von **Mathias Wengert**

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:

26,12



Körperfettanteil

Der Körperfettanteil entspricht der prozentualen Körperfettmenge.

Normwerte:

Männer	Frauen
18-26 Jahre: 8-16%	18-24 Jahre: 12-24%
27-40 Jahre: 14-20%	25-30 Jahre: 17-28%
41-55 Jahre: 17-25%	31-40 Jahre: 20-33%
56-65 Jahre: 20-28%	41-55 Jahre: 23-35%
66-78 Jahre: 20-30%	56-74 Jahre: 25-37%

Ihr Wert:

25



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:

1784

kCal/d

Gesamtumsatz:

2677

kCal/d



Puls

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

Normwerte:

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

Ihr Wert:

75



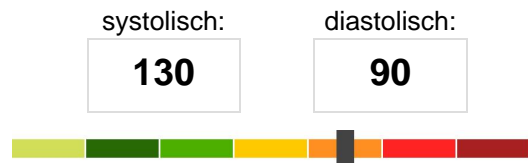
Blutdruck

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:



⚠ Beim Blutdruck wurde der Grenzwert überschritten. Daher bitten wir Sie, diesen regelmäßig kontrollieren zu lassen!

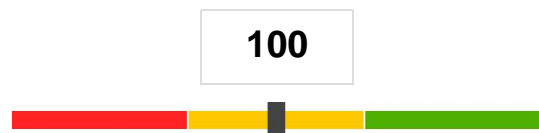
Umfangsmessung

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

Messwerte:

Hüfte: **110 cm**
 Taille: **100 cm**

Taille:



Normwerte:

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

WHR:



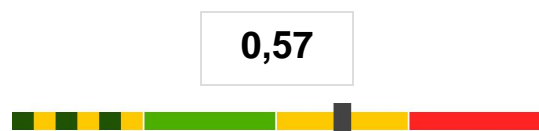
Waist-To-Height Ratio

Der Taille-Größe-Index (WHtR) beschreibt das Verhältnis von Taillenumfang zu Körpergröße und gibt Hinweise auf viszerale Fettansammlungen. Als Bewertungsgrundlage dient die Ashwell® Shape Chart.

Normwerte:

unter 0,4: Untergewicht
 0,4 - 0,5: Normalgewicht
 0,51 - 0,6: Übergewicht
 über 0,6: Adipositas

WHtR:



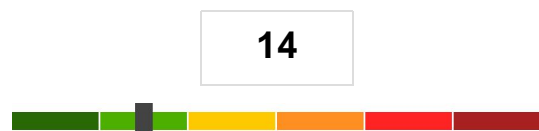
Risikofaktoren

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:



Einbeinstand

Der Einbeinstand testet die Gleichgewichtsfähigkeit.

Beurteilung:

ungenügend: Sie haben große Defizite im Bereich Gleichgewicht.

mäßig: Die Balance könnte besser sein.

befriedigend: Das Gleichgewicht ist in Ordnung, jedoch noch entwicklungsfähig.

gut: Alles im Lot, das koordinative Gleichgewicht stimmt.

sehr gut: Sie lassen sich durch nichts aus dem Gleichgewicht bringen.

Ihre Beurteilung:

gut



Vorschlag zur Verbesserung des Gleichgewichts:

Wahrscheinlich ein Effekt sportlicher Betätigung. Niveau erhalten und ggf. sogar noch ausbauen!

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:

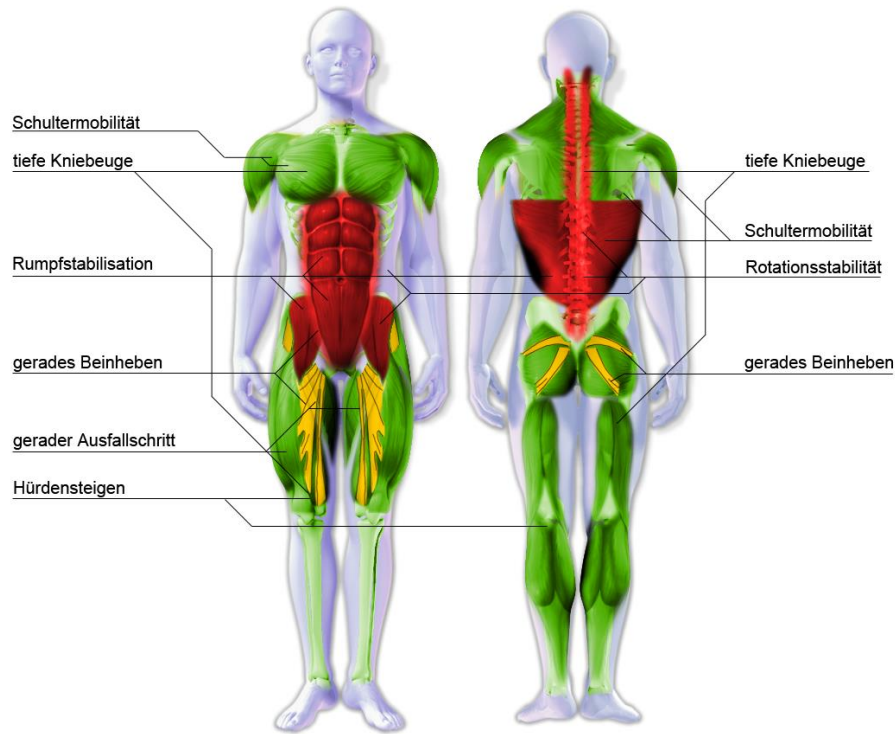
gut



Trainingsempfehlungen (Pulsgrenzen)

	Puls (Schläge / min)		Laktat (mol / l)
	Fahrrad	Laufen	
stabile Gesundheit	131 - 142	131 - 142	
Fettverbrennung	142 - 153	142 - 153	
verbesserte Fitness	153 - 170	153 - 170	
anaerobe Zone	170 - 187	170 - 187	
Maximalpuls	187	187	

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:

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:

2



Aktives Beinheben

Mit diesem Test wird die aktive Dehnfähigkeit der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur (Biceps femoris, Beinbeuger) und der Wadenmuskulatur bewertet. Gleichzeitig muss es möglich sein, das Becken stabil zu halten.

Ihre Punkte:

2



Rumpfstabilitäts Push-Up

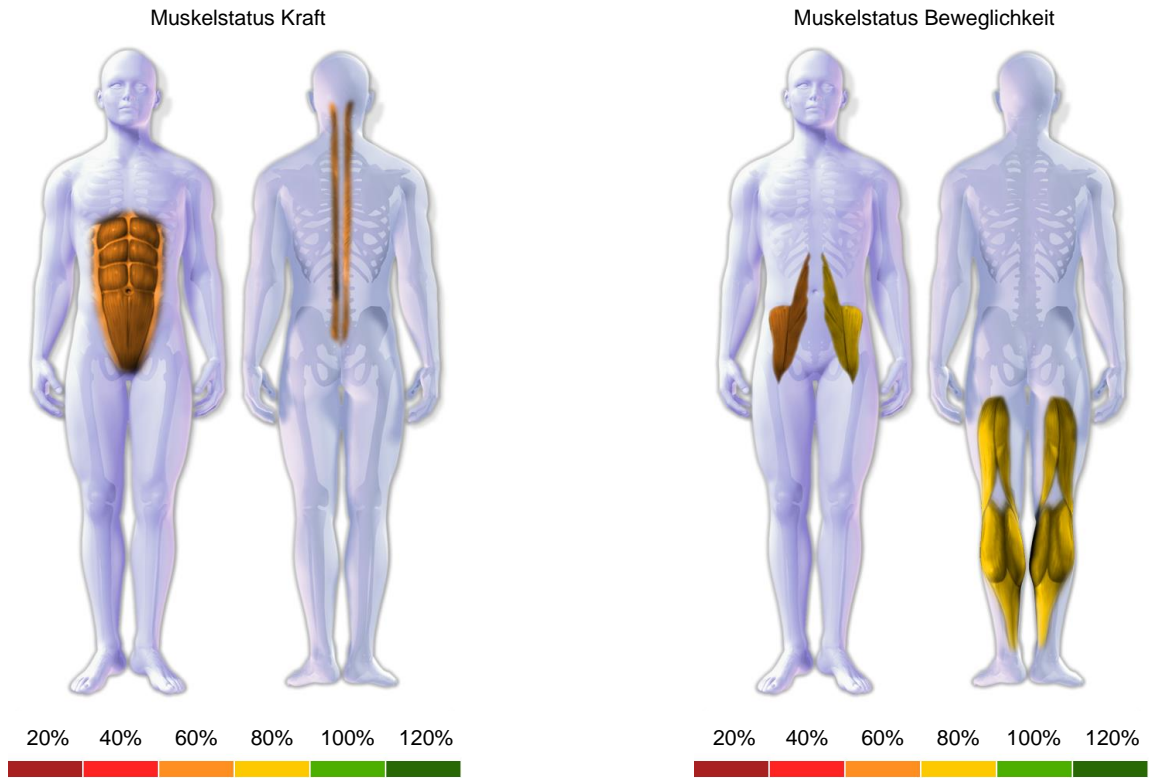
Der Rumpfstabilitäts Push-Up wird verwendet um die Rumpfstabilität in der Sagittalebene zu beurteilen, während eine symmetrische obere Extremitäten Bewegung ausgeführt wird.

Ihre Punkte:

1



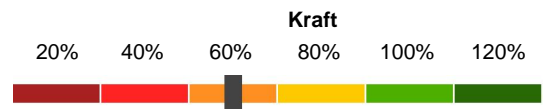
Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten



Rückenstrecker

Funktion: Stabilisierung und Bewegung der Wirbelsäule
 bei Verkürzung: Einschränkung im Bereich Beugung, Streckung, Seitneigung und Rotation

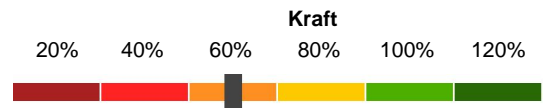
m. erector trunci



Rückenstrecker

Funktion: Stabilisierung und Bewegung der Wirbelsäule
 bei Verkürzung: Einschränkung im Bereich Beugung, Streckung, Seitneigung und Rotation

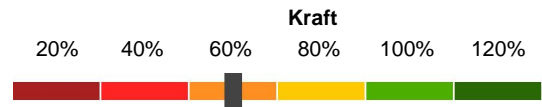
m. erector trunci



Bauchmuskulatur

Funktion: Beugt, stabilisiert und dreht den Rumpf und neigt ihn zur Seite. Vollführt die Ausatmung.

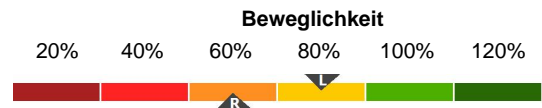
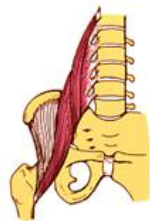
m. rectus abdominus m. obliquus abdominus m. transversus



Hüftbeuger

Funktion: Beugung der Hüfte
bei Verkürzung: Verminderte Sprungfähigkeit

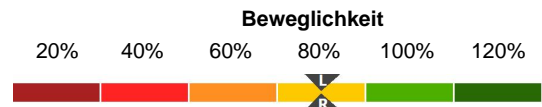
m. iliopsoas



Beinbeuger

Funktion: Das Bein beugen und drehen im Kniegelenk
bei Verkürzung: Verringerung der Schrittlänge

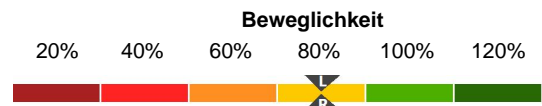
m. biceps femoris m. semimembranosus m. semitendinosus



Wade

Funktion: senken des Fußes
bei Verkürzung: keine ausreichende Hebung des Fußes möglich

m. gastrocnemius



Haftungsausschlußerklärung

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

Ich fühle mich körperlich und geistig gesund und verpflichte mich, alle Fragen wahrheitsgemäß zu beantworten.

Falls es meine körperliche Voraussetzungen (internistische oder orthopädische Beschwerden o.ä.) erfordern, werde ich durch meinen Hausarzt ein entsprechendes Gutachten für eine Trainingsaufnahme ausstellen lassen.

Bei plötzlichen Befindlichkeitsveränderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder ähnlichem, werde ich sofort meine Trainer unterrichten und gegebenenfalls das Training abbrechen.

Jegliche Teilnahme an Bewegungs-, Ernährungs- bzw. Entspannungsprogrammen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mathias Wengert INBESTFORM-Gesundheitsmanager verfügt über eine entsprechende Berufshaftpflichtversicherung, die im Falle für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen laut des Leistungskataloges eine Haftung übernehmen kann.

Hiermit bestätige ich die Kenntnisnahme des obigen Sachverhaltes und den Gesundheits-Check wahrheitsgemäß ausgefüllt zu haben.

Ort, Datum, Alois Muster

Datenschutz

Alle Daten unterliegen dem Datenschutz nach DS-GVO und werden von Mathias Wengert INBESTFORM-Gesundheitsmanagement vertraulich behandelt und entsprechend verarbeitet.

Die Hinweise zur Datenverarbeitung habe ich erhalten und zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum, Mathias Wengert

Ort, Datum, Alois Muster