



Erstcheck

Max Mustermann

getestet am 09.06.2008





Max Mustermann

* 09.06.1978, (30 Jahre)

Größe: **170 cm**

Gewicht: **80 Kg**

getestet von **Carsten Mütze**

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:

27,68



Körperfettanteil

Der Körperfettanteil entspricht der prozentualen Körperfettmenge.

Normwerte:

Männer	Frauen
18-26 Jahre: 8-16%	18-24 Jahre: 22-24%
27-40 Jahre: 14-20%	25-30 Jahre: 17-28%
41-55 Jahre: 17-25%	31-40 Jahre: 20-33%
55-65 Jahre: 20-28%	41-55 Jahre: 23-35%
66-78 Jahre: 20-30%	56-74 Jahre: 25-37%

Ihr Wert:

17



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:	Trachycardie

Ihr Wert:

80



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 1:	160-179 mmHg	100-110 mmHg
Bluthochdruck Stufe 2:	180 mmHg	110 mmHg

Ihre Werte:

systolisch:

120

diastolisch:

85



Risikofaktoren

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

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

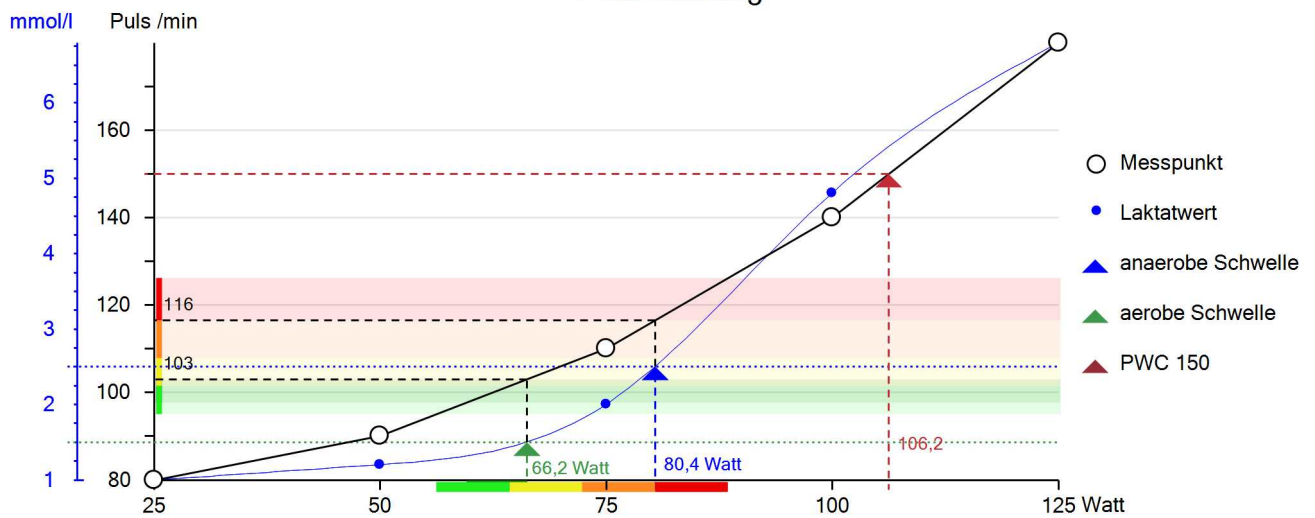
Ihre Punkte:

14



Leistungsdiagnostik

Puls/Leistung



Stufentestergebnisse

Zeit	Watt	Puls	Laktat	Blutdruck
0	25	80	1	
2	50	90	1,2	
4	75	110	2	
6	100	140	4,8	
8	125	180	6,8	

Trainingsbereiche

	Prozentbereich	Puls	Laktat
Recom	90 - 100	98 - 103	1,51 - 1,72
Extensiv	70 - 80	95 - 101	1,4 - 1,66
Intensiv	80 - 90	101 - 108	1,66 - 1,92
Wettkampf	90 - 100	108 - 116	1,92 - 2,6
Anaerob	100 - 110	116 - 126	2,6 - 3,5

PWC 150

Der Physical Work Capacity-Test zeigt Ihnen Ihre Ausdauerleistung in Watt pro Kilogramm Körpergewicht.

Normwerte:

	Männer:	Frauen:
-:	1,5	1,2
Norm:	2,0	1,6
+	2,5	2,0
++:	3,0	2,4
+++:	3,5	2,9

Ihr Wert:

1,33



Trainingsempfehlung:

Trainingsprogramm: Aufbau
2 / Woche, <10 Minuten (ggf. 3x3 Min., 1 Min Pause) mit einem Puls von 130 Schlägen/Min.

Pulsgrenzen

	Puls (Schläge / min)		Laktat (mol / l)
	Fahrrad	Laufen	
Recom	97 - 103	97 - 103	1,49 - 1,7
Extensiv	95 - 101	95 - 101	1,39 - 1,65
Intensiv	101 - 108	101 - 108	1,65 - 1,91
Wettkampf	108 - 116	108 - 116	1,91 - 2,57
Anaerob	116 - 126	116 - 126	2,57 - 3,47
Maximalpuls	196	196	

Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

Muskelstatus Kraft



Muskelstatus Dehnung



Konstitution

Körperbautyp: meso-ektomorpher Typ (642)

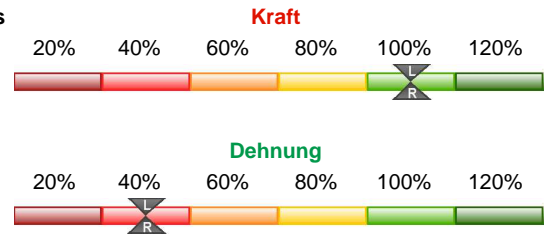
Einschränkungen und Auffälligkeiten

- 1 **Schulter**
Sichtbefund: Schulter links hoch

Abduktoren

Funktion: Seitheben des Beins, drehen und strecken des Beins in der Hüfte
 bei Verkürzung: Verminderung der Hüftbeweglichkeit

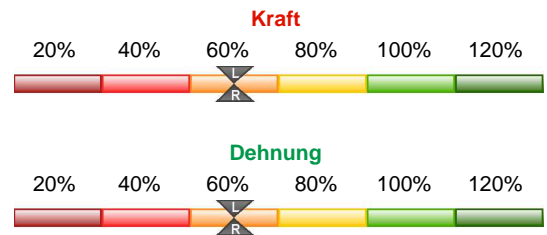
m. gluteus maximus m. gluteus medius m. gluteus minimus



Adduktoren

Funktion: Anwinkeln des Beins, drehen des Beins in der Hüfte
 bei Verkürzung: Verminderung der Hüftbeweglichkeit

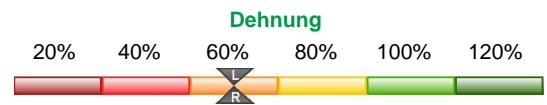
m. adductor magnus m. adductor longus m. adductor brevis



Beinbeuger

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

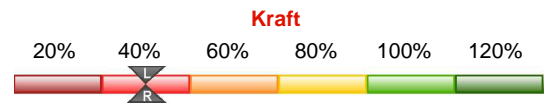
m. biceps femoris m. semimembranosus m. semitendinosus



Beinstrecker

Funktion: das Bein strecken und die Hüfte beugen
 bei Verkürzung: Veränderung der Kniescheibenposition, erhöhter Verschleiß, Schmerzen

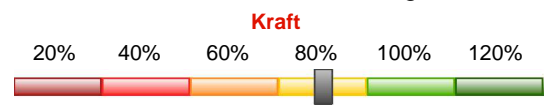
m. quadrizeps



Bauchmuskulatur

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

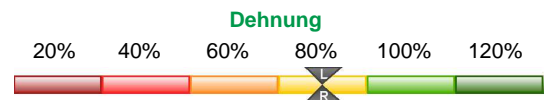
m. rectus abdominus m. obliquus abdominus m. transversus



Gesäßmuskulatur

Funktion: Streckung der Hüfte
 bei Verkürzung: Verminderung der Hüftbeweglichkeit

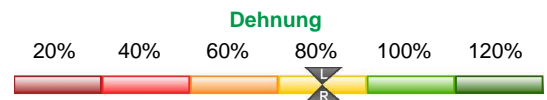
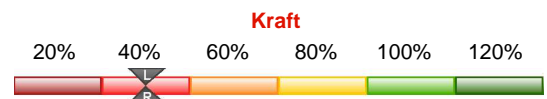
m. gluteus maximus



Großer Brustmuskel

Funktion: Bewegung der Arme zur Mitte des Körpers
 bei Verkürzung: Verminderung der Armbeweglichkeit

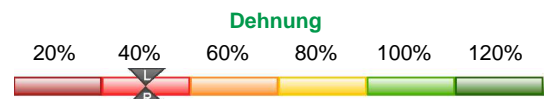
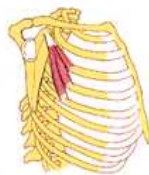
m. pectoralis major



kleiner Brustmuskel

Funktion: Schulterbewegung

m. pectoralis minor



Hüftbeuger

Funktion: Beugung der Hüfte
 bei Verkürzung: Verminderte Sprungfähigkeit

m. iliopsoas

