

Re-check



Platz für Ihr Logo

Max Mustermann  
getestet am 13.10.2016



**Max Mustermann**  
\* 13.04.1986 (30 Jahre)

Größe: **166 cm**  
Gewicht: **78 Kg**

getestet von **Christian Bösing**

## 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:

**28.31**



### Erstcheck:

**30,85**

### Verlauf:



Sie wurden umfassend untersucht und beraten von **Christian Bösing**

medo.check - Software für professionelles Trainingsmanagement, Alfred-Herrhausen-Str. 44, 58455 Witten  
fon. +49(0)2302 915 286 - fax. +49 (0)2302 915 287 - www.medocheck.com - info@medocheck.com

## 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%

### Erstcheck:

32

### Ihr Wert:

28



### Verlauf:



## 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:

1640  
kCal/d

### Gesamtumsatz:

2460  
kCal/d



### Verlauf:



### Erstcheck:

2329

## 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

### Erstcheck:

99

### Ihr Wert:

88



### 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

### Erstcheck:

130 / 90

### Ihre Werte:



### Verlauf:



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

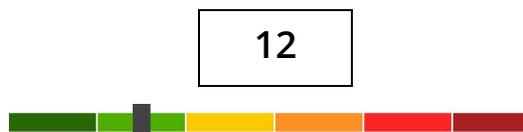
## Risikofaktoren

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:

12

## Einbeinstand

Der Einbeinstand testet die Gleichgewichtsfähigkeit.

### Beurteilung:

<b>ungenügend:</b> Sie haben große Defizite im Bereich Gleichgewicht.
<b>mäßig:</b> Die Balance könnte besser sein.
<b>befriedigend:</b> Das Gleichgewicht ist in Ordnung, jedoch noch entwicklungsfähig.
<b>gut:</b> Alles im Lot, das koordinative Gleichgewicht stimmt.
<b>sehr gut:</b> Sie lassen sich durch nichts aus dem Gleichgewicht bringen.

### Ihre Beurteilung:



### Verlauf:



### Erstcheck:

mäßig

### Vorschlag zur Verbesserung des Gleichgewichts:

Nach Möglichkeit eine Sportart mit überdurchschnittlich hohen koordinativen Anforderungen aussuchen.

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Christian Bösing

medo.check - Software für professionelles Trainingsmanagement, Alfred-Herrhausen-Str. 44, 58455 Witten  
fon. +49(0)2302 915 286 - fax. +49 (0)2302 915 287 - www.medocheck.com - info@medocheck.com

## Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

---

### Einschränkungen und Auffälligkeiten

#### **1 Allgemein**

Erkrankung Adipositas - keine Angabe -, - keine Angabe -

## 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.

---

Ort, Datum, Max Mustermann

## Datenschutz und Bedenken

---

Alle Daten unterliegen dem Datenschutz und werden von mir vertraulich behandelt. Diese Angaben dienen zur optimalen Steuerung Ihres Trainingsprogramms! Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit der oben gemachten Angaben.

Es bestehen meines Erachtens keine gesundheitlichen Bedenken hinsichtlich eines Fitness- und Gesundheitstrainings.

---

Ort, Datum, Christian Bösing