

# Re-check



Sabine Schmidt  
getestet am 30.07.2016

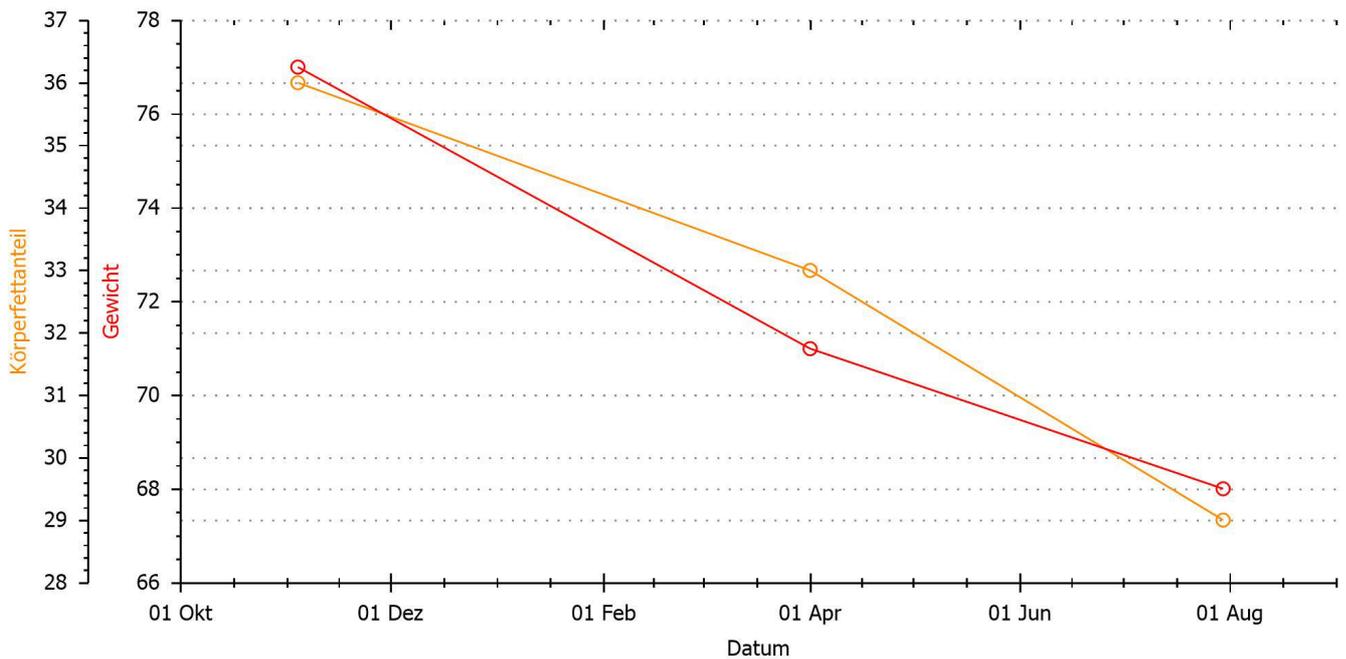


**Sabine Schmidt**  
\* 16.04.1980 (35 Jahre)

Größe: **175 cm**  
Gewicht: **68 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:

22.2



### Erstcheck:

25,14

### Letzter Check:

23,18

### 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% |

### Ihr Wert:



### Erstcheck:

36

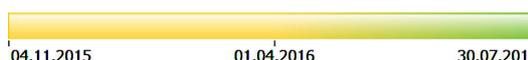
### Letzter Check:

33

LBM in %  
(Magermasse)

71

### 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                                      |

### Ihr Wert:



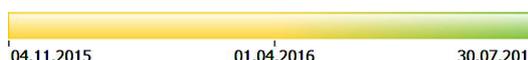
### Erstcheck:

90

### Letzter Check:

88

### Verlauf:



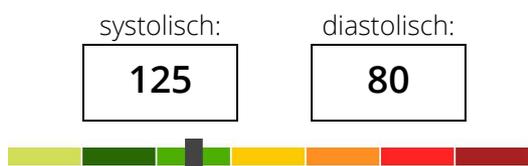
## Blutdruck

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     |

### Ihre Werte:



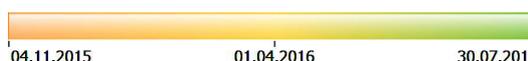
### Erstcheck:

130 / 90

### Letzter Check:

125 / 85

### Verlauf:



## Umfangsmessung

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

### Messwerte:

Brust: 99 cm  
Hüfte: 100 cm  
Taille: 84 cm

### Normwerte:

Günstig ist ein Taillenumfang unter 80cm.

Günstig ist ein WHR von unter 0,8.

### Erstcheck:

0,95

### Letzter Check:

0,83

### Verlauf:



### Taille:

84



### WHR:

0,84



## 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:

mäßig



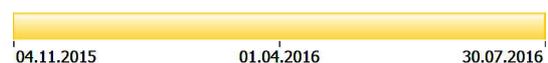
### Erstcheck:

mäßig

### Letzter Check:

mäßig

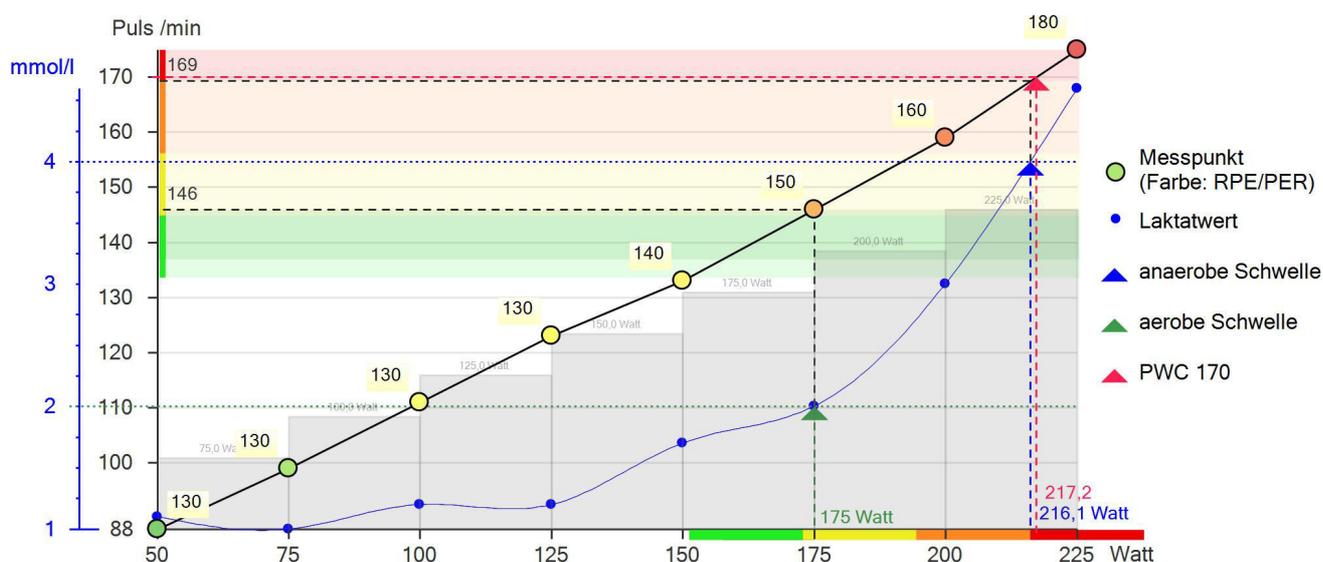
### Verlauf:



# Leistungsdiagnostik

## Stufentestergebnisse

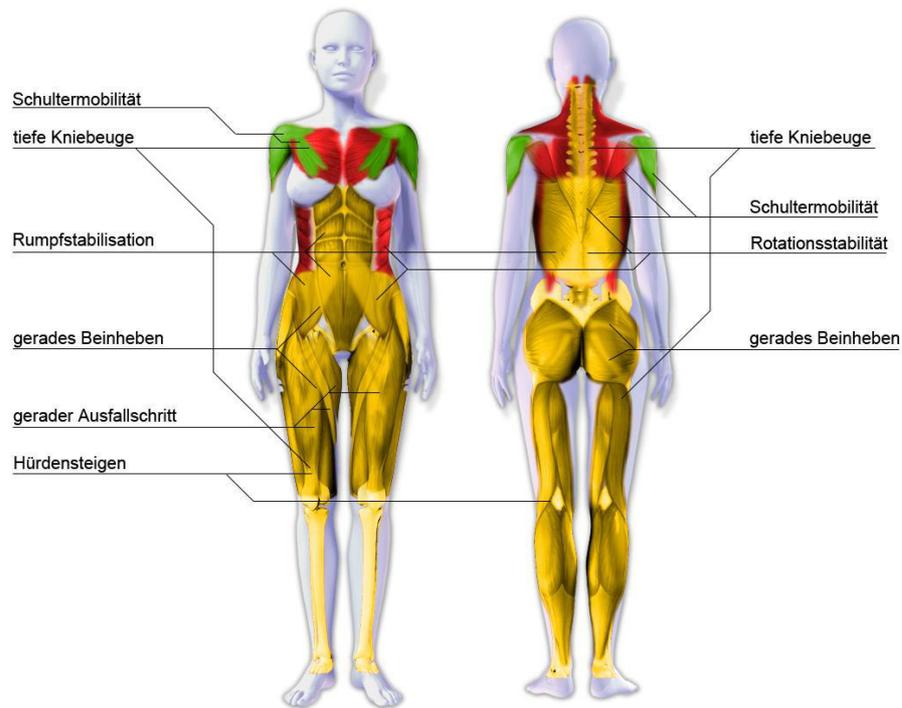
| Stufe | Zeit (min) | Leistung (Watt) | Puls (1/min) | Laktat | RPE Blutdruck |
|-------|------------|-----------------|--------------|--------|---------------|
| 1.    | 2:00       | 50              | 88           | 1,1    | 130           |
| 2.    | 4:00       | 75              | 99           | 1      | 130           |
| 3.    | 6:00       | 100             | 111          | 1,2    | 130           |
| 4.    | 8:00       | 125             | 123          | 1,2    | 130           |
| 5.    | 10:00      | 150             | 133          | 1,7    | 140           |
| 6.    | 12:00      | 175             | 146          | 2      | 150           |
| 7.    | 14:00      | 200             | 159          | 3      | 160           |
| 8.    | 16:00      | 225             | 175          | 4,6    | 180           |



## Auswertung

|           | Prozentbereich | Puls      | Laktat      |
|-----------|----------------|-----------|-------------|
| Recom     | 90 - 100       | 137 - 146 | 1,79 - 2    |
| Extensiv  | 70 - 80        | 134 - 145 | 1,71 - 1,97 |
| Intensiv  | 80 - 90        | 145 - 156 | 1,97 - 2,78 |
| Wettkampf | 90 - 100       | 156 - 169 | 2,78 - 4,03 |
| Anaerob   | 100 - 110      | 169 - 183 | 4,03        |

# 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:

1



Erstcheck:

1

Letzter Check:

1

Verlauf:



## Hürdensteigen

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

Ihre Punkte:

2



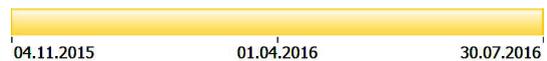
Erstcheck:

2

Letzter Check:

2

Verlauf:



## Gerader Ausfallschritt

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

**Erstcheck:**

2

**Letzter Check:**

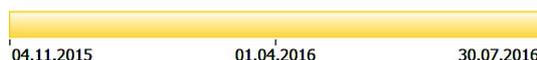
2

**Ihre Punkte:**

2



**Verlauf:**



## 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.

**Erstcheck:**

3

**Letzter Check:**

3

**Ihre Punkte:**

3



**Verlauf:**



## 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.

**Erstcheck:**

2

**Letzter Check:**

2

**Ihre Punkte:**

2



**Verlauf:**



## 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.

**Erstcheck:**

2

**Letzter Check:**

2

**Ihre Punkte:**

2



**Verlauf:**



## 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



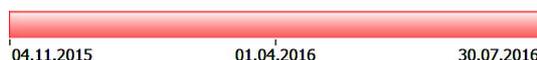
Erstcheck:

1

Letzter Check:

1

Verlauf:



## Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

### Einschränkungen und Auffälligkeiten

#### 1 **Wirbelsäule**

Gelenkerkrankung Bandscheibenvorfall (Prolaps) Wirbelgelenke Bereich LWS L5 / S1, <3 Monate, konventionell Sportverbot bis zur Ausheilung!

#### 2 **Hüfte**

Sichtbefund: Becken links tief

#### 3 **Knie**

Sichtbefund: Beine in X-Stellung

## 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, Sabine Schmidt

## 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