



Re-check

PLATZ FÜR
IHR LOGO

Max Mustermann

getestet am 07.06.2019



Max Mustermann

* 07.06.1989 (30 Jahre)

Größe: **188 cm**

Gewicht: **95 Kg**

getestet von **Christian Bösing**

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:

26,88



Erstcheck:

28,01

Letzter Check:

26,88

Verlauf:



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:

22



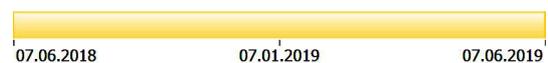
Erstcheck:

23

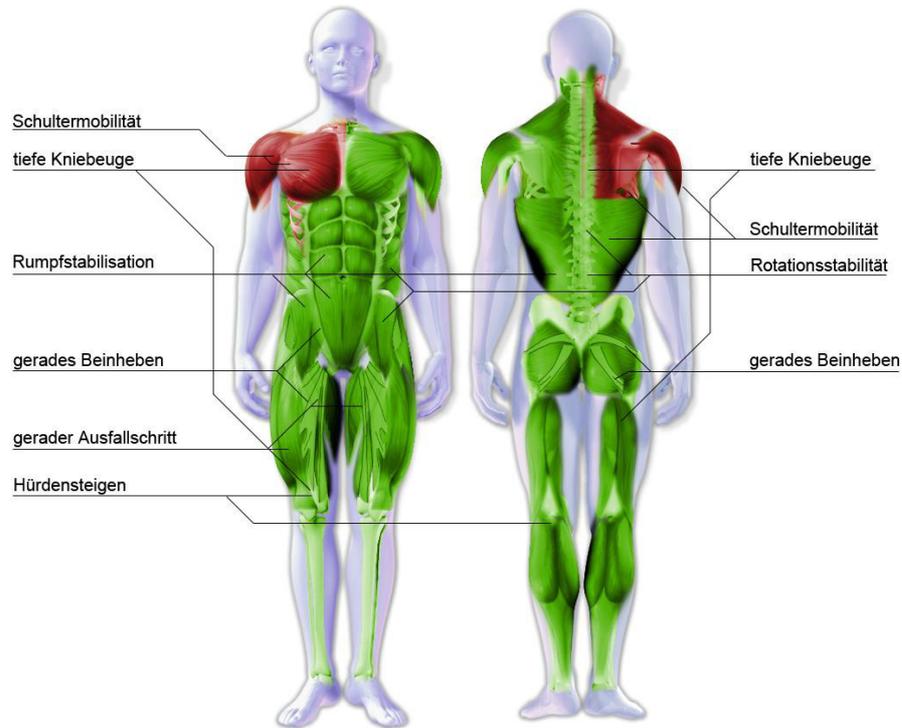
Letzter Check:

22

Verlauf:



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



Erstcheck:

3

Letzter Check:

3

Verlauf:



Hürdensteigen

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

Ihre Punkte:

3



Erstcheck:

3

Letzter Check:

3

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.

Ihre Punkte:

3



Erstcheck:

3

Letzter Check:

3

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.

Ihre Punkte:

1



Erstcheck:

1

Letzter Check:

1

Verlauf:



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:

3



Erstcheck:

3

Letzter Check:

3

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.

Ihre Punkte:

3



Erstcheck:

2

Letzter Check:

3

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:

2



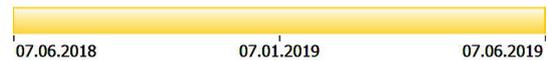
Erstcheck:

2

Letzter Check:

2

Verlauf:



FMS Gesamtergebnis

Das FMS Gesamtergebnis lässt Rückschlüsse auf ein erhöhtes Verletzungsrisiko bei Sportlern zu. Bei 14 oder weniger Punkten ist das Verletzungsrisiko signifikant erhöht. Auch bei Asymmetrien besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko.

Ihre Punkte:

18

Erstcheck:

17

Letzter Check:

18

Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

Einschränkungen und Auffälligkeiten

1 Schulter

Gelenkerkrankung Impingement Syndrom Schultergelenk rechts, <3 Monate, konservativ

Bitte zusätzlich die Empfehlungen des behandelnden Arztes beachten!

Sichtbefund: Schulter rechts hoch

Befund: Painful Arc (Schmerzhafter Bogen)

Auftreten von Schmerzen zwischen 60° und 120° ? Hinweis auf subakromiales Impingement

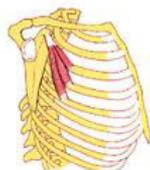
Befund: Impingement Test/ Engpassyndromtest

Wahrscheinlichkeit eines subacromialen Impingement- Syndroms (SIS)

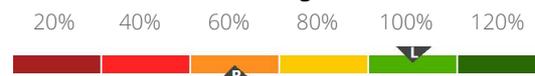
kleiner Brustmuskel

Funktion: Schulterbewegung

m. pectoralis minor



Beweglichkeit

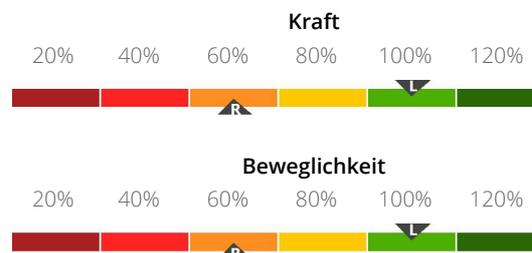
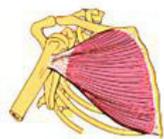


Großer Brustmuskel

Funktion: Bewegung der Arme zur Mitte des Körpers

bei Verkürzung: Verminderung der Armbeweglichkeit

m. pectoralis major



Bauchmuskulatur

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

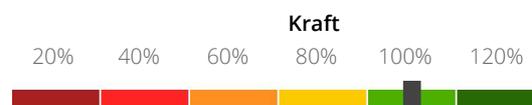
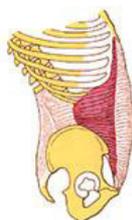
m. rectus abdominus



m. obliquus abdominus



m. transversus



Beinbeuger

Funktion: Das Bein beugen und drehen im Kniegelenk

bei Verkürzung: Verringerung der Schrittlänge

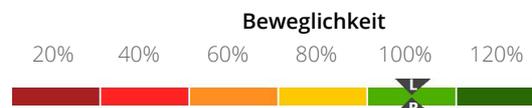
m. biceps femoris



m. semimembranosus



m. semitendinosus



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

Hier steht ihre Erklärung zum Datenschutz!

Ort, Datum, Christian Bösing