



Re-check

PLATZ FÜR  
**IHR LOGO**

Max Mustermann  
getestet am 24.05.2019



**Max Mustermann**  
\* 12.11.1988 (30 Jahre)

Größe: **188 cm**  
Gewicht: **72 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:

**20,37**



### Erstcheck:

28,01

### Letzter Check:

20,37

### 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:

**14**



### Erstcheck:

23

### Letzter Check:

14

### Verlauf:



## Puls

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

### Normwerte:

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

### Ihr Wert:

**55**



### Erstcheck:

55

### Letzter Check:

55

### Verlauf:



Sie wurden betreut 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 - christian@medocheck.de

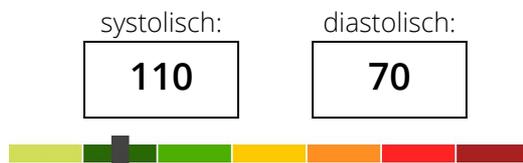
## Blutdruck

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:

123 / 90

### Letzter Check:

110 / 70

### Verlauf:



## Cooper Test

Der Cooper-Test ist ein anerkannter Test zur Überprüfung der läuferischen Ausdauer. Es handelt sich um einen Lauf von 12 Minuten Dauer, bei dem die in dieser Zeit zurückgelegte Strecke ermittelt wird.

### Normwerte (m):

	Männer Frauen	m w	Altersgruppen			
			bis 30	30-39	40-49	ab 50
sehr gut	m	> 2820	> 2700	> 2640	> 2530	
	w	> 2320	> 2220	> 2140	> 2080	
gut	m	2640-2820	2510-2700	2460-2640	2320-2530	
	w	2160-2320	2080-2220	2000-2140	1900-2080	
befriedigend	m	2400-2640	2340-2510	2240-2460	2100-2320	
	w	1970-2160	1900-2080	1790-2000	1700-1900	
ausreichend	m	2110-2400	2100-2340	2000-2240	1870-2100	
	w	1790-1970	1700-1900	1580-1790	1500-1700	
mangelhaft	m	1950-2110	1890-2100	1820-2000	1650-1870	
	w	1540-1790	1500-1700	1410-1580	1340-1500	
ungenügend	m	< 1950	< 1890	< 1820	< 1650	
	w	< 1540	< 1500	< 1410	< 1340	

### Ihr Wert:

**2650**



### Ergebnisse:

Sauerstoffaufnahme:  
 pro Kg Gewicht: **46,9 ml pro Min.**  
 Gesamt: **3376,8 ml pro Min.**

### Erstcheck:

2650

### Letzter Check:

2650

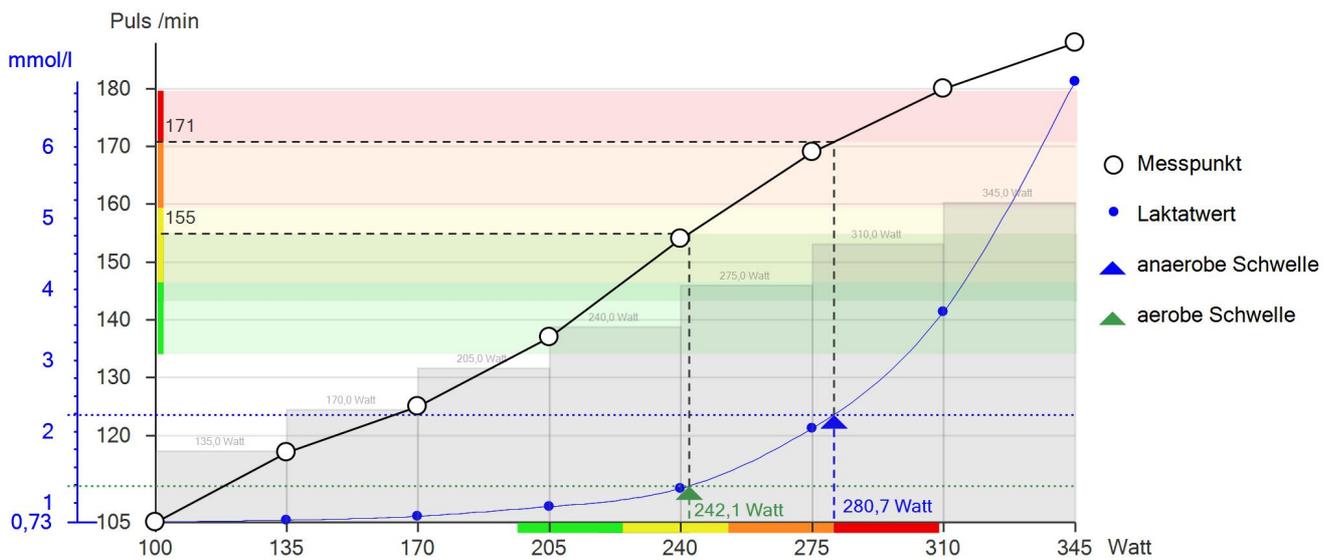
### Verlauf:



# Leistungsdiagnostik

## Stufentestergebnisse

Stufe	Zeit (min)	Leistung (Watt)	Puls (1/min)	Laktat
1.	3:00	100	105	0,73
2.	6:00	135	117	0,75
3.	9:00	170	125	0,81
4.	12:00	205	137	0,94
5.	15:00	240	154	1,2
6.	18:00	275	169	2,04
7.	21:00	310	180	3,68
8.	24:00	345	188	6,92



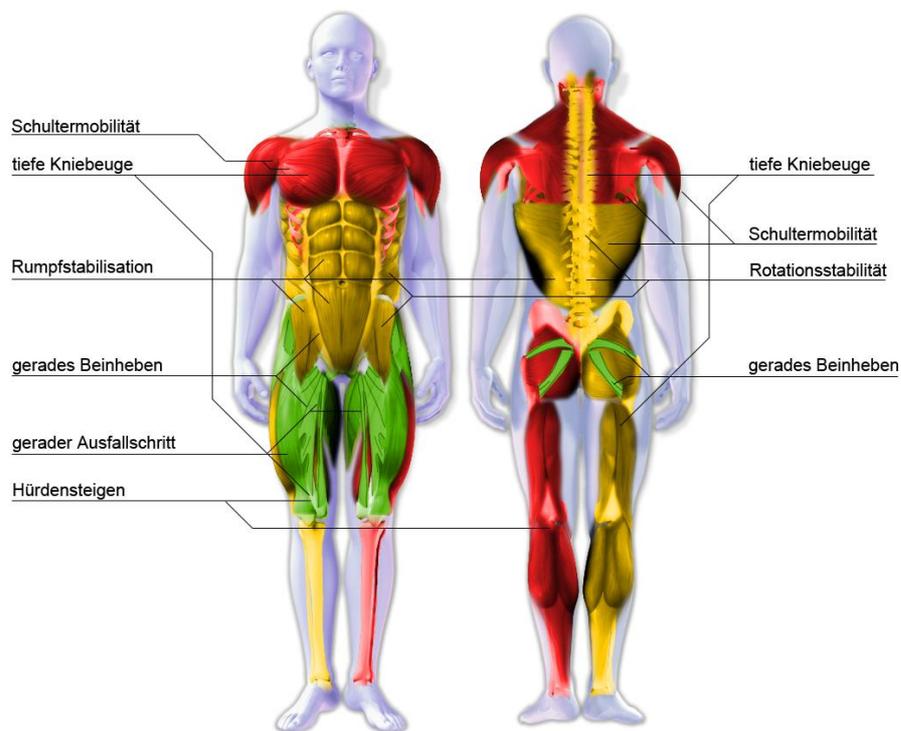
## Auswertung

	Prozentbereich	Puls	Laktat
Recom	90 - 100	143 - 155	1,04 - 1,25
Extensiv	70 - 80	134 - 147	0,91 - 1,09
Intensiv	80 - 90	147 - 159	1,09 - 1,5
Wettkampf	90 - 100	159 - 171	1,5 - 2,31
Anaerob	100 - 110	171 - 180	2,31 - 3,62

## Trainingsempfehlungen (Pulsgrenzen)

	Puls (Schläge / min)		Laktat (mol / l)
	Fahrrad	Laufen	
Recom	143 - 155	143 - 155	1,03 - 1,25
Extensiv	134 - 146	134 - 146	0,91 - 1,08
Intensiv	146 - 159	146 - 159	1,08 - 1,49
Wettkampf	159 - 171	159 - 171	1,49 - 2,29
Anaerob	171 - 179	171 - 179	2,29 - 3,6
Maximalpuls	187	187	
Schwellenwerte	Puls (Schläge / min)	Laktat (mol / l)	Leistung (Watt)
Aerobe Schwelle:	154	1,23	241,9
Anaerobe Schwelle:	170	2,23	280,3

# 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.

**Notizen:**

Fersen heben ab; Knie schieben nach vorne;

**Erstcheck:**

1

**Letzter Check:**

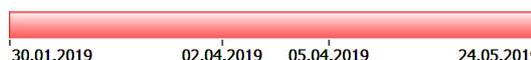
1

**Ihre Punkte:**

1



**Verlauf:**



## Hürdensteigen

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

**Notizen:**

Tibiarotation rechts; instabile Knieachse links;

**Erstcheck:**

1

**Letzter Check:**

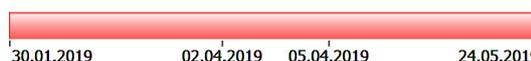
1

**Ihre Punkte:**

1



**Verlauf:**



Sie wurden betreut 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 - christian@medocheck.de

## Gerader Ausfallschritt

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

### Notizen:

Knie schiebt übermäßig vor links;

### Erstcheck:

3

### Letzter Check:

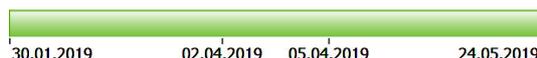
3

### Ihre Punkte:

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.

### Erstcheck:

3

### Letzter Check:

3

### Ihre Punkte:

3



### 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.

### Erstcheck:

2

### Letzter Check:

3

### Ihre Punkte:

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.

### Notizen:

Position Hände: Schulter;

### Erstcheck:

3

### Letzter Check:

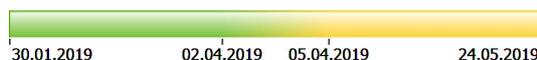
2

### 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:

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:

15

Erstcheck:

-2

Letzter Check:

15

## Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

### Einschränkungen und Auffälligkeiten

#### 1 Schulter

Sichtbefund: Schulter links hoch

Hier kann ihr individueller Text zum Sichtbefund stehen.

### Sonstige Bemerkungen

Hier können weitere individuelle Texte verfasst werden.

## 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