

Erstcheck

m o v ! m e n t o

Hilda Muster

getestet am 05.11.2016



Hilda Muster

* 05.11.1971 (45 Jahre)

Größe: **170 cm**

Gewicht: **73 Kg**

getestet von **Regula von Moos**

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:

25,26



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

Ihre Werte:

Ruhepuls:

81

Tagespuls:

95



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:

systolisch:

135

diastolisch:

86



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



Harvard Step Test

Der Harvard Step Test benutzt die Erholungsfähigkeit nach einer Dauerbelastung als Fitness Index. Dazu wird die Pulsfrequenz in regelmäßigen Abständen nach der Belastung ermittelt. Der Physical Fitness Index ergibt sich entsprechend einer Rechenformel.

Normwerte:

	Männer Frauen	m w	Altersgruppen			
			20-29	30-39	40-49	50-59
sehr gut	m		< 10	< 10	< 9	< 9
	w		< 11	< 11	< 10	< 9
gut	m		10-12	10-12	9-11	9-11
	w		11-14	11-14	10-12	9-12
mittel	m		13-15	13-14	12-14	12-13
	w		15-16	15-16	13-14	13-14
schwach	m		16-17	15-17	15-16	14-16
	w		17-18	17-18	15-17	15-16
sehr schwach	m		> 17	> 17	> 16	> 16
	w		> 18	> 18	> 17	> 16

Ihr Wert:

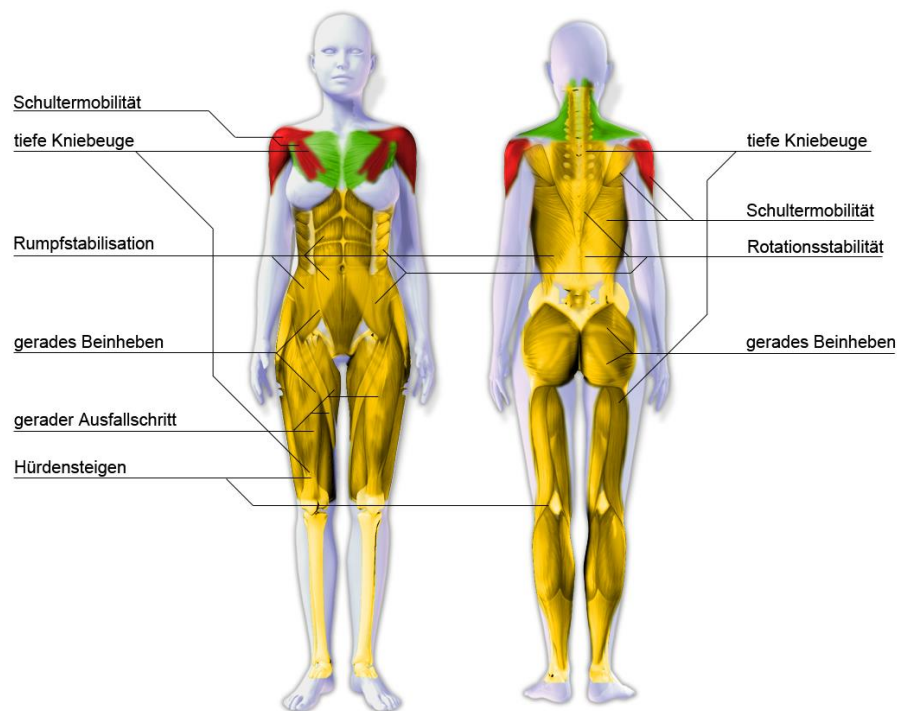
11.6



Messwerte:

Ruhepuls: **81 / min**
 Belastungspuls: **140 / min**
 Erholungspuls: **95 / min**

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



Hürdensteigen

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

Ihre Punkte:

2



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:

2



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



Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Regula von Moos

Movimento – Personal Training Studio, Zentralstr. 48, 6030 Ebikon
fon. 041 662 03 10 - mobil. 079 361 92 67 - www.pt-studio.ch - regula@pt-studio.ch

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.

Ihre Punkte:

2



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:

2



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:

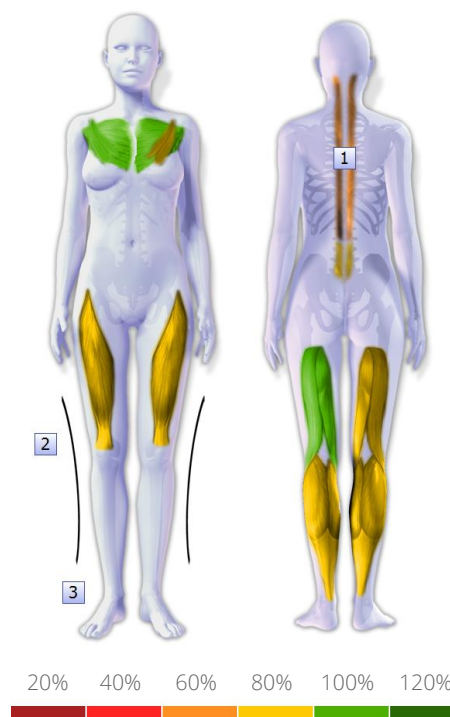
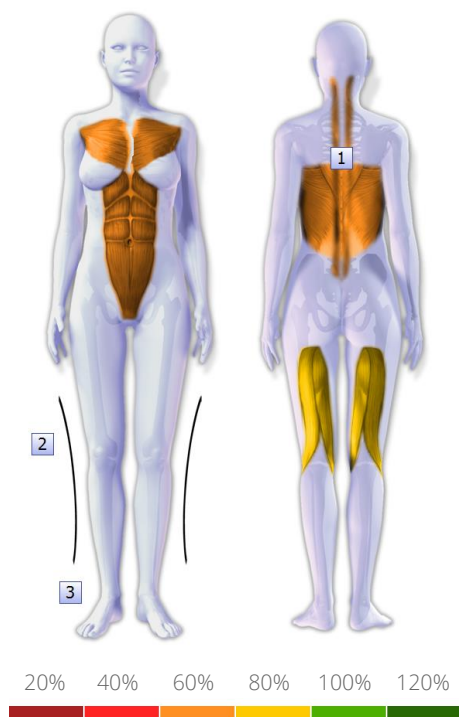
2



Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

Muskelstatus Kraft

Muskelstatus Beweglichkeit



Konstitution

Körperbautyp: meso-endorpher Typ (234)

Einschränkungen und Auffälligkeiten

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Regula von Moos

Movimento – Personal Training Studio, Zentralstr. 48, 6030 Ebikon
fon. 041 662 03 10 - mobil. 079 361 92 67 - www.pt-studio.ch - regula@pt-studio.ch

1 Wirbelsäule

Sichtbefund: Rundrücken

2 Knie

Sichtbefund: Beine in X-Stellung

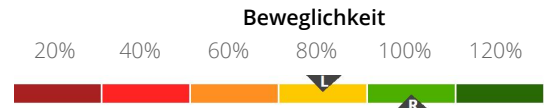
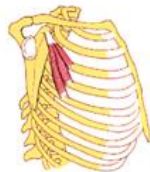
3 Füße

Sichtbefund: Hallux Valgus Sichtbefund: Spitzfuß

kleiner Brustmuskel

Funktion: Schulterbewegung

m. pectoralis minor

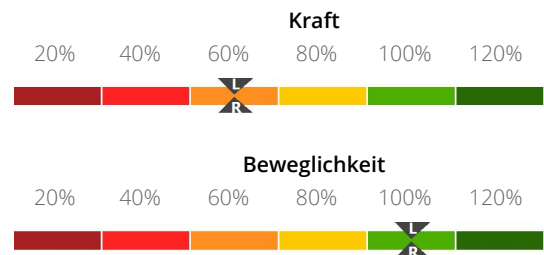


Großer Brustmuskel

Funktion: Bewegung der Arme zur Mitte des Körpers

bei Verkürzung: Verminderung der Armbeweglichkeit

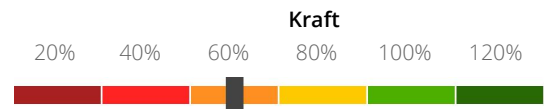
m. pectoralis major



breiter Rückenmuskel

Funktion: stabilisiert den unteren Rücken, zieht die Arme nach hinten und dreht sie nach innen

m. latissimus dorsi

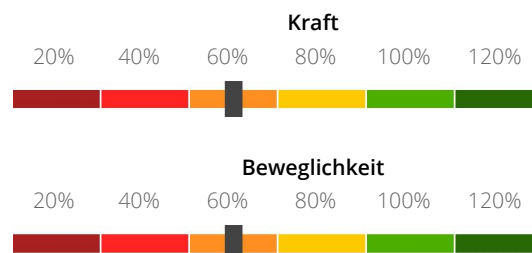


Rückenstrecker / BWS

Funktion: Stabilisierung und Bewegung der Wirbelsäule

bei Verkürzung: Einschränkung im Bereich Beugung, Streckung, Seitneigung und Rotation

m. erector trunci

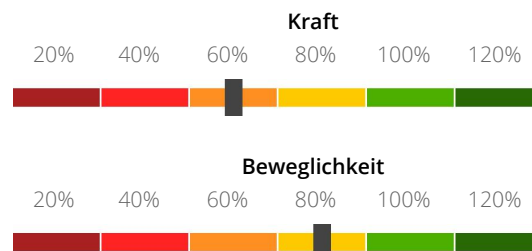


Rückenstrecker / LWS

Funktion: Stabilisierung und Bewegung der Wirbelsäule

bei Verkürzung: Einschränkung im Bereich Beugung, Streckung, Seitneigung und Rotation

m. erector trunci



Bauchmuskulatur

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

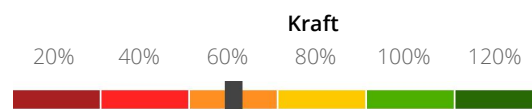
m. rectus abdominus



m. obliquus abdominus



m. transversus



Beinbeuger

Funktion: Das Bein beugen und drehen im Kniegelenk

bei Verkürzung: Verringerung der Schrittlänge

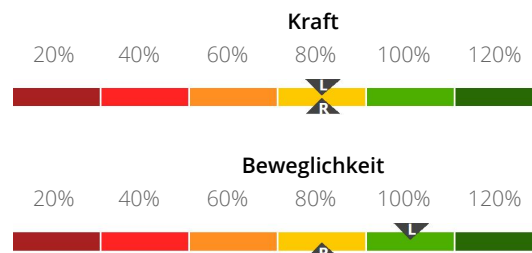
m. biceps femoris



m. semimembranosus



m. semitendinosus

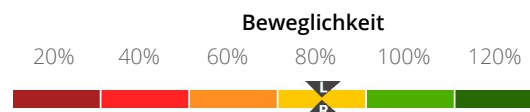


Beinstrecker

Funktion: das Bein strecken und die Hüfte beugen

bei Verkürzung: Veränderung der Kniescheibenposition, erhöhter Verschleiß, Schmerzen

m. quadrizeps

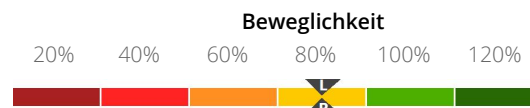


Wade

Funktion: senken des Fußes

bei Verkürzung: keine ausreichende Hebung des Fußes möglich

m. gastrocnemius



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, Hilda Muster

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, Regula von Moos