



Erstcheck



Benni Superfit
getestet am 30.08.2020



Benni Superfit

* 03.08.1983 (37 Jahre)

Größe: 175 cm

Gewicht: 70 Kg

getestet von **Sabine Grafl**

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:

22,86



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:

1703

kCal/d

Gesamtumsatz:

2554

kCal/d



Puls

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

Normwerte:

< 50: Leistungssportler oder Bradycardie

51 - 60: Bradycardie oder Sportherz

61 - 80: normaler Ruhepuls

81 - 100: grenzwertiger Puls; muß kontrolliert werden

> 100: Tachycardie

Ihre Werte:

Ruhepuls:

70

Tagespuls:

75



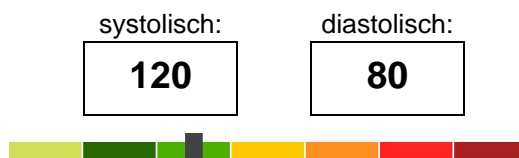
Blutdruck

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:



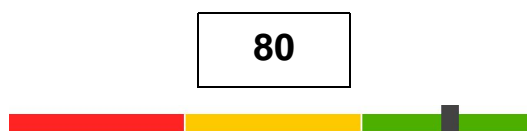
Umfangsmessung

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

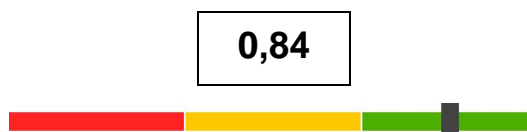
Messwerte:

Brust:	95 cm
Hüfte:	95 cm
Taille:	80 cm
Oberarm:	L: 34 cm / R: 34 cm
Unterarm:	L: 28 cm / R: 28 cm
Oberschenkel:	L: 56 cm / R: 56 cm
Wade:	L: 36 cm / R: 36 cm

Taille:



WHR:



Normwerte:

Günstig ist ein Taillenumfang unter 94cm.

Günstig ist ein WHR von unter 0,9.

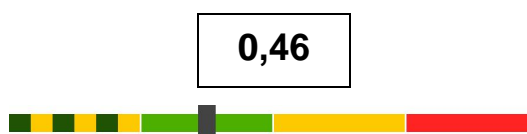
Waist-To-Height Ratio

Der Taille-Größe-Index (WHtR) beschreibt das Verhältnis von Taillenumfang zu Körpergröße und gibt Hinweise auf viszerale Fettansammlungen. Als Bewertungsgrundlage dient die Ashwell® Shape Chart.

Normwerte:

unter 0,4: Untergewicht
0,4 - 0,5: Normalgewicht
0,51 - 0,6: Übergewicht
über 0,6: Adipositas

WHtR:



Finger-Boden-Abstand

Der Finger-Boden-Abstand testet die Beweglichkeit des Bereichs Wirbelsäule, Hüfte und Becken.

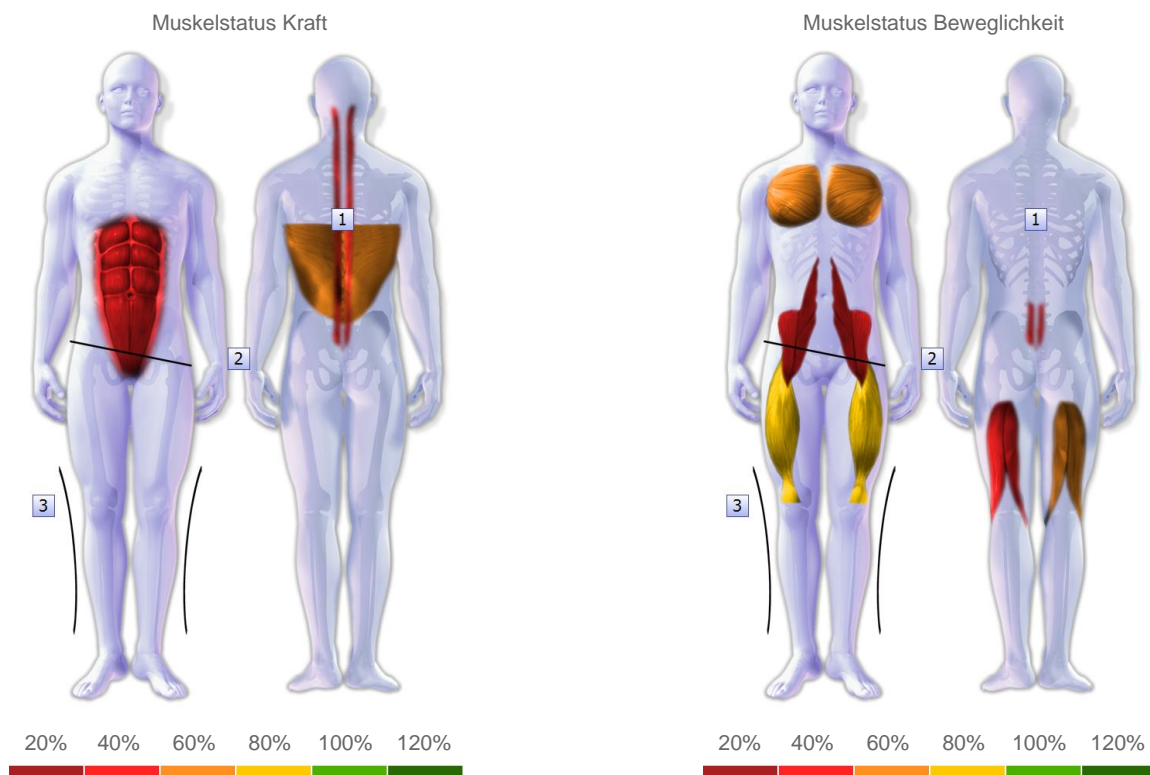
Beurteilung:

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:



Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten



Einschränkungen und Auffälligkeiten

1 Wirbelsäule

Gelenkerkrankung Bandscheibenvorwölbung Wirbelgelenke Bereich LWS L4 / L5, < 1/2 Jahr, konservativ
Sportverbot bis zur Ausheilung!

Sichtbefund: Rundrücken

2 Hüfte

Sichtbefund: Becken links tief

3 Knie

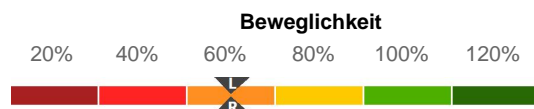
Sichtbefund: Beine in X-Stellung

Großer Brustmuskel

Funktion: Bewegung der Arme zur Mitte des Körpers

bei Verkürzung: Verminderung der Armbeweglichkeit

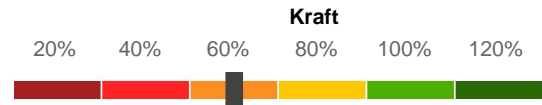
m. pectoralis major



breiter Rückenmuskel

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

m. latissimus dorsi

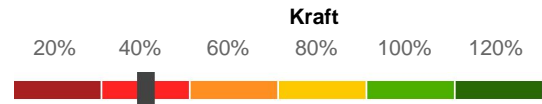


Rückenstrecker

Funktion: Stabilisierung und Bewegung der Wirbelsäule

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

m. erector trunci

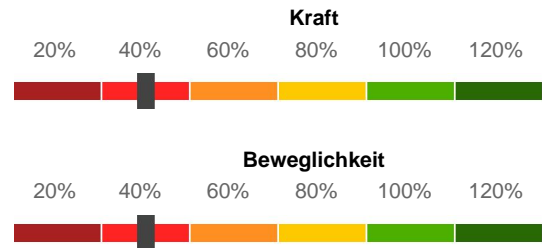


Rückenstrecker / LWS

Funktion: Stabilisierung und Bewegung der Wirbelsäule

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

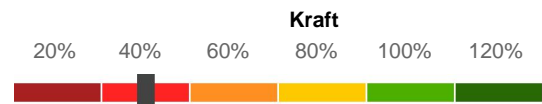
m. erector trunci



Bauchmuskulatur

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

m. rectus abdominus m. obliquus abdominus m. transversus

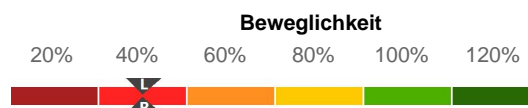


Hüftbeuger

Funktion: Beugung der Hüfte

bei Verkürzung: Verminderte Sprungfähigkeit

m. iliopsoas



Beinbeuger

Funktion: Das Bein beugen und drehen im Kniegelenk

bei Verkürzung: Verringerung der Schrittlänge

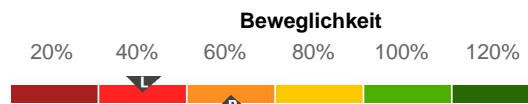
m. biceps femoris



m. semimembranosus



m. semitendinosus

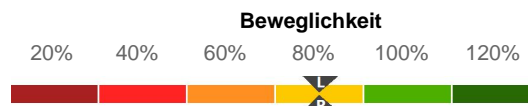


Beinstrecker

Funktion: das Bein strecken und die Hüfte beugen

bei Verkürzung: Veränderung der Kniescheibenposition, erhöhter Verschleiß, Schmerzen

m. quadrizeps



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, Benni Superfit

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, Sabine Graf