

Mathias Wengert

INBESTFORM

Gesundheitsmanagement



Functional Movement Screen

Alois Muster

getestet am 25.02.2020





Alois Muster

* 25.02.1990 (30 Jahre)

Größe: **175 cm**
Gewicht: **80 Kg**

getestet von **Mathias Wengert**

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:

26,12



Erstcheck:

26,12

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:

25



Erstcheck:

25

Verlauf:



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:

1784
kCal/d

Gesamtumsatz:

2677
kCal/d



Erstcheck:

2677

Verlauf:



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

Ihr Wert:

75



Erstcheck:

75

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:

systolisch:

130

diastolisch:

90



Erstcheck:

130 / 90

Verlauf:



⚠ Beim Blutdruck wurde der Grenzwert überschritten. Daher bitten wir Sie, diesen regelmäßig kontrollieren zu lassen!

Umfangsmessung

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

Messwerte:

Hüfte: **110 cm**
 Taille: **100 cm**

Normwerte:

Günstig ist ein Taillenumfang unter 94cm.
 Günstig ist ein WHR von unter 0,9.

Erstcheck:

0,91

Verlauf:



Taille:

100



WHR:

0,91



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

Erstcheck:

0,57

WHtR:

0,57



Verlauf:



Einbeinstand

Der Einbeinstand testet die Gleichgewichtsfähigkeit.

Beurteilung:

- ungenügend:** Sie haben große Defizite im Bereich Gleichgewicht.
- mäßig:** Die Balance könnte besser sein.
- befriedigend:** Das Gleichgewicht ist in Ordnung, jedoch noch entwicklungsfähig.
- gut:** Alles im Lot, das koordinative Gleichgewicht stimmt.
- sehr gut:** Sie lassen sich durch nichts aus dem Gleichgewicht bringen.

Erstcheck:

gut

Ihre Beurteilung:

gut



Verlauf:



Vorschlag zur Verbesserung des Gleichgewichts:

Wahrscheinlich ein Effekt sportlicher Betätigung. Niveau erhalten und ggf. sogar noch ausbauen!

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:

gut



Erstcheck:

gut

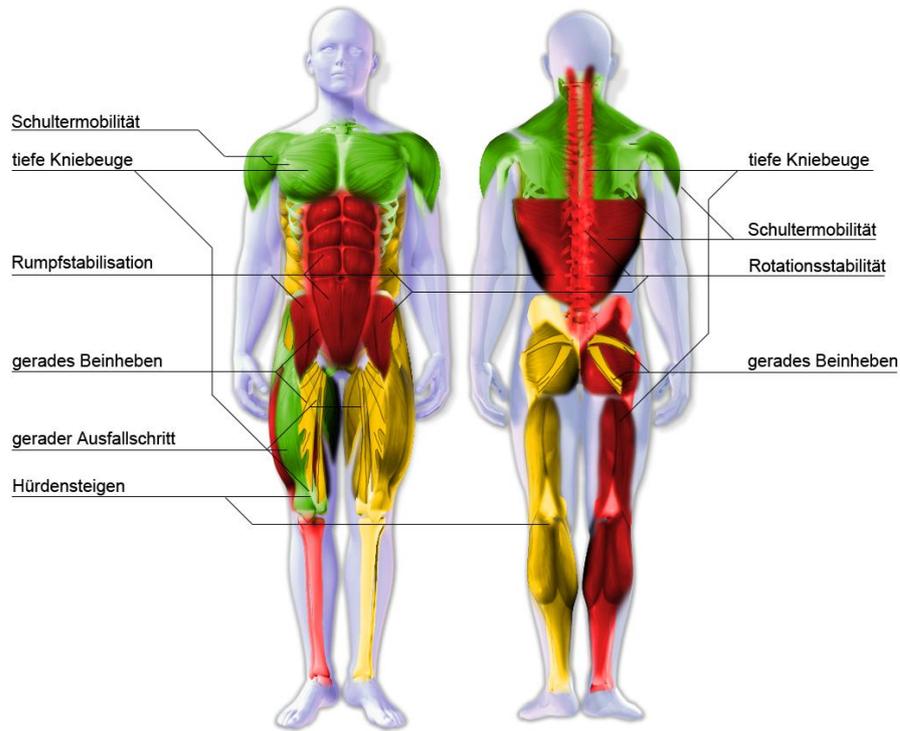
Verlauf:



Trainingsempfehlungen (Pulsgrenzen)

	Puls (Schläge / min)		Laktat (mol / l)
	Fahrrad	Laufen	
stabile Gesundheit	131 - 142	131 - 142	
Fettverbrennung	142 - 153	142 - 153	
verbesserte Fitness	153 - 170	153 - 170	
anaerobe Zone	170 - 187	170 - 187	
Maximalpuls	187	187	

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

Verlauf:



Hürdensteigen

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

Ihre Punkte:

1



Erstcheck:

1

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



Erstcheck:

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:

3



Erstcheck:

2

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:

2



Erstcheck:

2

Verlauf:



Rumpfstabilitäts Push-Up

Der Rumpfstabilitäts Push-Up wird verwendet um die Rumpfstabilität in der Sagittalebene zu beurteilen, während eine symmetrische obere Extremitäten Bewegung ausgeführt wird.

Ihre Punkte:

1



Erstcheck:

1

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

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:

14

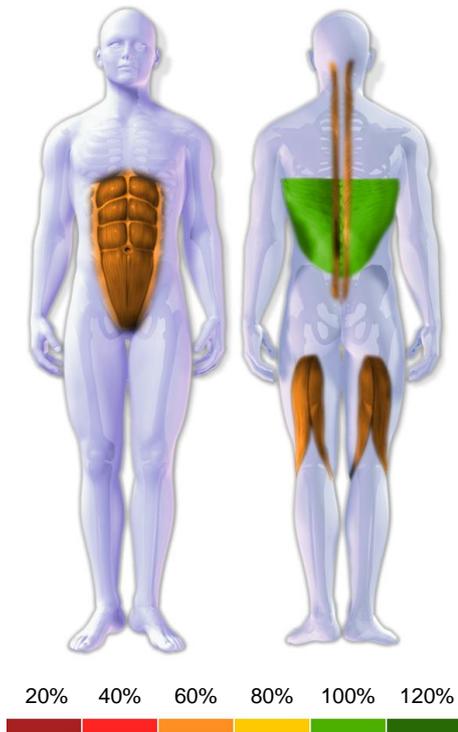
Erstcheck:

14

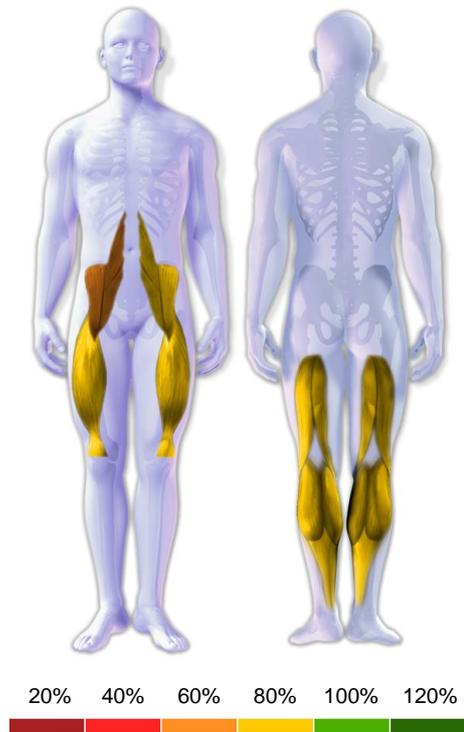
⚠ Erfahrungen und Untersuchungen mit professionellen Leistungssportlern haben gezeigt, dass das Verletzungsrisiko bei einem FMS-Gesamtergebnis unter 15 Punkten deutlich erhöht ist!

Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

Muskelstatus Kraft



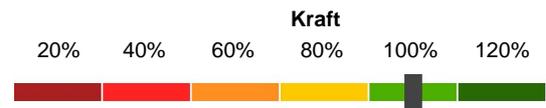
Muskelstatus Beweglichkeit



breiter Rückenmuskel

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

m. latissimus dorsi

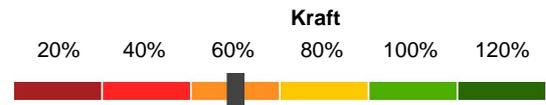


Rückenstrecker

Funktion: Stabilisierung und Bewegung der Wirbelsäule

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

m. erector trunci

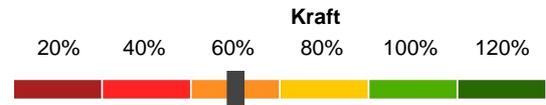


Rückenstrecker

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.

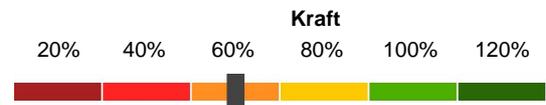
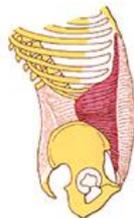
m. rectus abdominus



m. obliquus abdominus

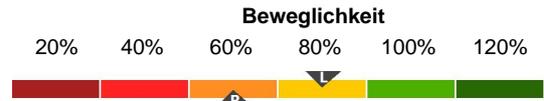


m. transversus



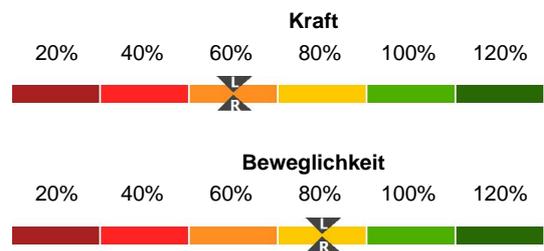
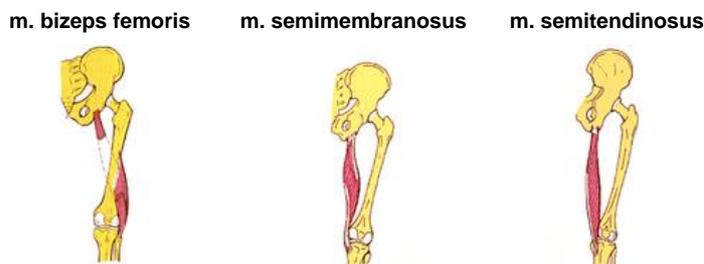
Hüftbeuger

Funktion: Beugung der Hüfte
 bei Verkürzung: Verminderte Sprungfähigkeit



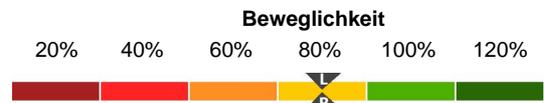
Beinbeuger

Funktion: Das Bein beugen und drehen im Kniegelenk
 bei Verkürzung: Verringerung der Schrittlänge



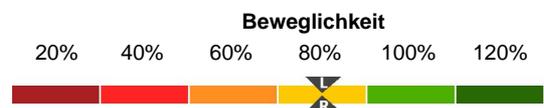
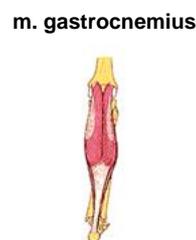
Beinstrecker

Funktion: das Bein strecken und die Hüfte beugen
 bei Verkürzung: Veränderung der Kniescheibenposition, erhöhter Verschleiß, Schmerzen



Wade

Funktion: senken des Fußes
 bei Verkürzung: keine ausreichende Hebung des Fußes möglich



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.

Jegliche Teilnahme an Bewegungs-, Ernährungs- bzw. Entspannungsprogrammen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mathias Wengert INBESTFORM-Gesundheitsmanager verfügt über eine entsprechende Berufshaftpflichtversicherung, die im Falle für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen laut des Leistungskataloges eine Haftung übernehmen kann.

Hiermit bestätige ich die Kenntnisnahme des obigen Sachverhaltes und den Gesundheits-Check wahrheitsgemäß ausgefüllt zu haben.

Ort, Datum, Alois Muster

Datenschutz

Alle Daten unterliegen dem Datenschutz nach DS-GVO und werden von Mathias Wengert INBESTFORM-Gesundheitsmanagement vertraulich behandelt und entsprechend verarbeitet.

Die Hinweise zur Datenverarbeitung habe ich erhalten und zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum, Mathias Wengert

Ort, Datum, Alois Muster