

Mathias Wengert

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



---

# Gesundheitscheck Personal Training

Musterfrau

getestet am 08.04.2024





## Musterfrau

\* 09.01.1977 (47 Jahre)

Größe: 171 cm  
Gewicht: 80,3 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:

27,46



### 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:

1653

kCal/d

#### Gesamtumsatz:

2480

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 Sporthlerz
- 61 - 80: normaler Ruhepuls
- 81 - 100: grenzwertiger Puls; muß kontrolliert werden
- > 100: Tachycardie

#### Ihr Wert:

68



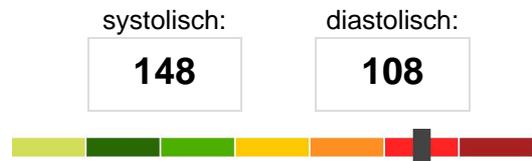
## Blutdruck

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:



**ⓘ** Fachärztliche Abklärung erforderlich! Da Ihr Blutdruck zum Zeitpunkt der Untersuchung zu hoch war, bitten wir Sie, dieses möglichst schnell durch einen Facharzt abklären zu lassen und unter keinen Umständen vorher das Training aufzunehmen.

## 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: **115 cm**  
 Taille: **96 cm**

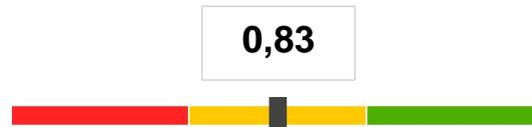
### Taille:



### Normwerte:

Günstig ist ein Taillenumfang unter 80cm.  
 Günstig ist ein WHR von unter 0,8.

### WHR:



## 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:



## Risikofaktoren

Die Risikofaktorenauswertung dient zur Einschätzung der Artherosklerose Gefährdung (Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko).

### Punktesystem:

**0 - 8:** praktisch kein Risiko  
**9 - 17:** kein erhöhtes Risiko  
**18 - 40:** mässig erhöhtes Risiko  
**41 - 59:** höchste Zeit, den Arzt regelmässig zu konsultieren  
**60 - 67:** erheblich erhöhtes Risiko  
**>=68:** maximale Gefährdung

### Ihre Punkte:



## 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:

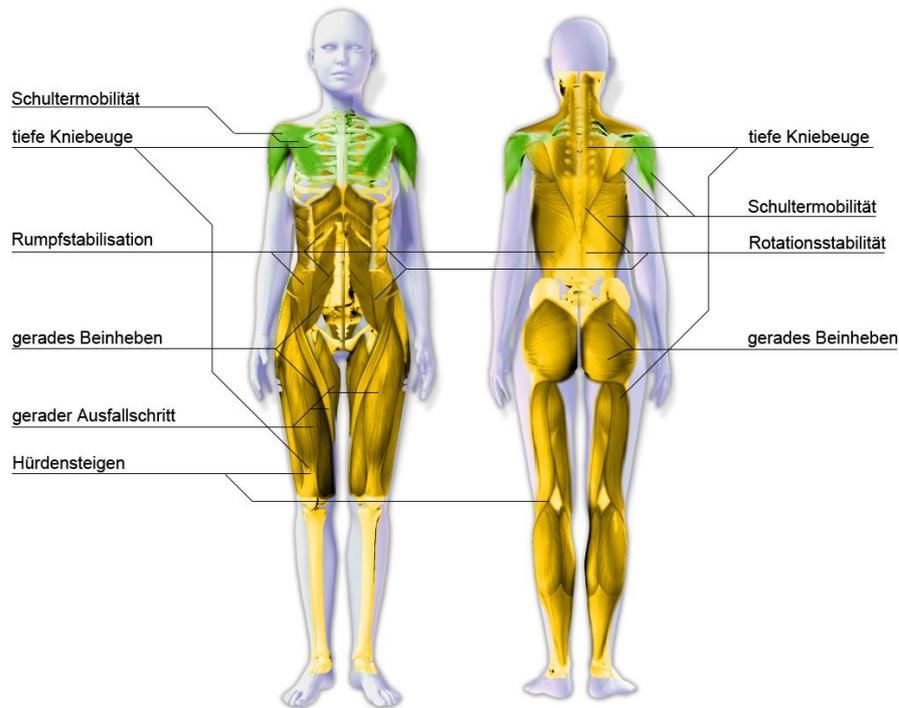
**mäßig**



## Trainingsempfehlungen (Pulsgrenzen)

	Puls (Schläge / min)		Laktat (mol / l)
	Fahrrad	Laufen	
stabile Gesundheit	112 - 122	122 - 132	
Fettverbrennung	122 - 133	132 - 143	
verbesserte Fitness	133 - 149	143 - 159	
anaerobe Zone	149 - 175	159 - 175	
Maximalpuls	175	175	

# 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 erhöht; BWS Flexion; Knie valgus;

Ihre Punkte:

2



## Hürdensteigen

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

**Notizen:**

QL Muster; Becken/LWS Seitneigung;

Ihre Punkte:

2



## Ankle Clearing

Mit diesem Test werden Beweglichkeit und Schmerzempfinden abgeklärt, so dass mangelnde Beweglichkeit und/oder Schmerzempfinden nicht die gesamte Beweglichkeit der unteren Extremitäten einschränkt.

Ihre Punkte:

3



**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

**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

**Shoulder Clearing**

Dieser Test sollte durchgeführt werden, da ein Impingement durch den vorhergehenden Test nicht sicher ausgeschlossen, also in manchen Fällen übersehen werden könnte.

**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

**Hüftbeuger Clearing**

Mit diesem Test werden Beweglichkeit und Schmerzempfinden abgeklärt, so dass mangelnde Beweglichkeit nicht die gesamte Beweglichkeit der unteren Extremitäten einschränkt.

**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

**LWS Clearing**

Mit diesem Test auf Schmerzempfinden wird abgeklärt, ob ein Schmerzempfinden Anlass zu weiteren Untersuchungen der LWS-Beweglichkeit gibt.

**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:**

2

**Notizen:**

Position Hände: Kinn; Timing / späte Beckenbewegung; Schmerz bei Hyperextension;

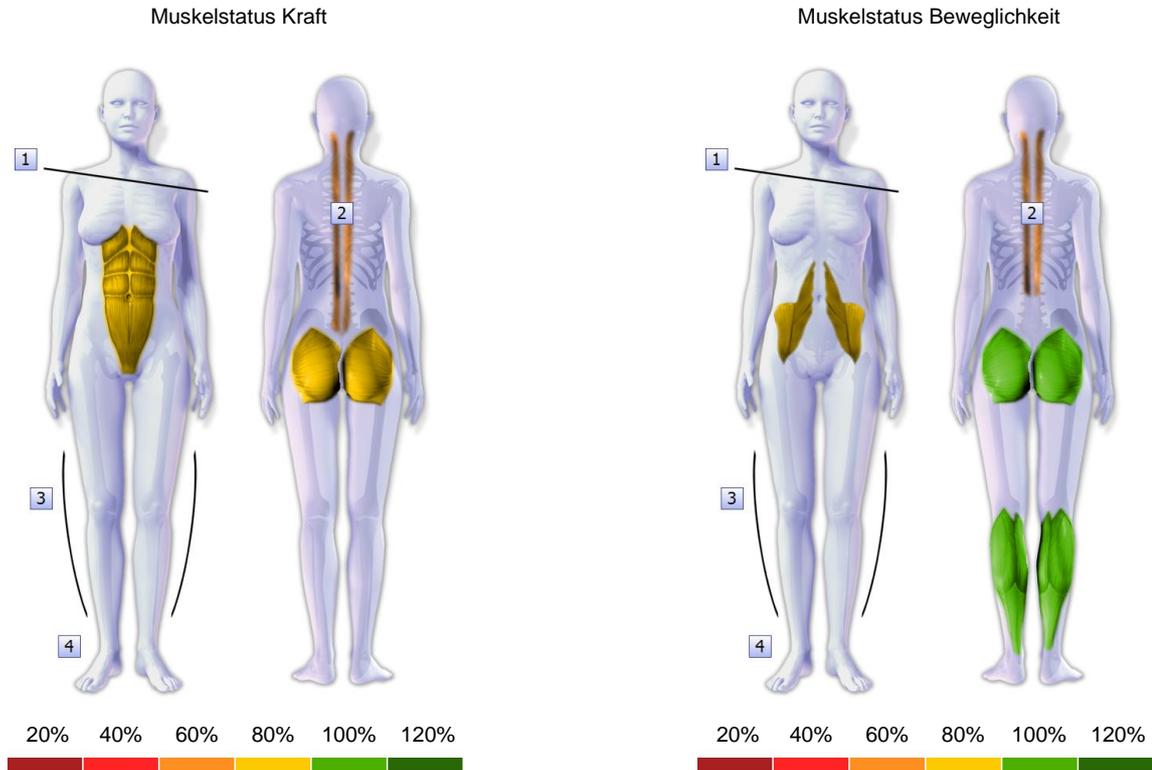
## FMS Gesamtergebnis

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:

17

## Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten



### Einschränkungen und Auffälligkeiten

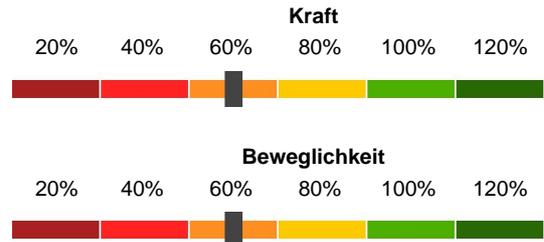
- 1 **Schulter**  
Sichtbefund: Schulter rechts hoch
- 2 **Wirbelsäule**  
Gelenkerkrankung Lumbalgie (Rückenschmerzen) Wirbelgelenke Bereich LWS L4 / L5, < 5 Jahre, - keine Angabe -  
Dehnung des Hüftbeugers!  
Sichtbefund: Hohlrundrücken (Kypho-Lordose)
- 3 **Knie**  
Sichtbefund: Beine in O-Stellung
- 4 **Füße**  
Sichtbefund: Hallux Valgus Sichtbefund: Knick-Senkfuß

**Rückenstrecker / BWS**

Funktion: Stabilisierung und Bewegung der Wirbelsäule

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

m. erector trunci

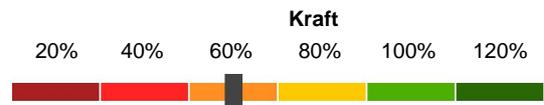


**Rückenstrecker**

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.

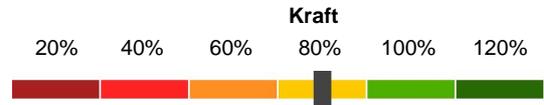
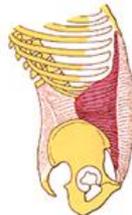
m. rectus abdominus



m. obliquus abdominus



m. transversus

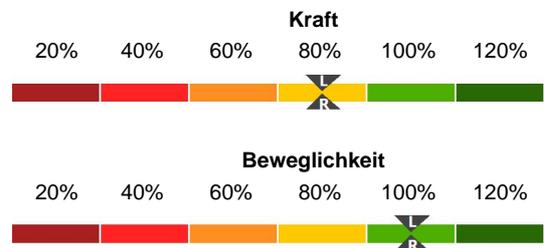


**Gesäßmuskulatur**

Funktion: Streckung der Hüfte

bei Verkürzung: Verminderung der Hüftbeweglichkeit

m. gluteus maximus

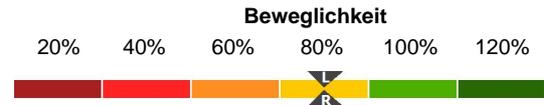
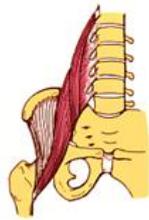


**Hüftbeuger**

Funktion: Beugung der Hüfte

bei Verkürzung: Verminderte Sprungfähigkeit

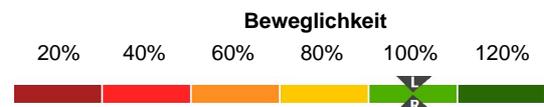
m. iliopsoas

**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.

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, Musterfrau

## 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, INBESTFORM

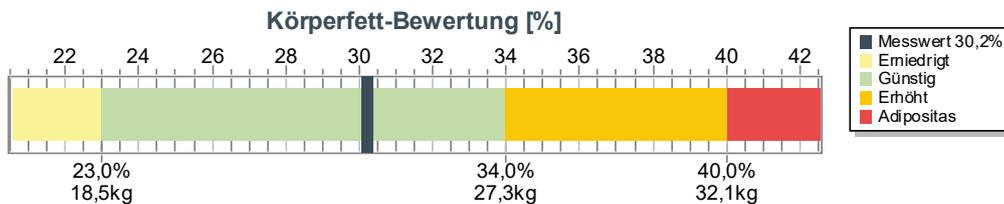
---

Ort, Datum, Musterfrau

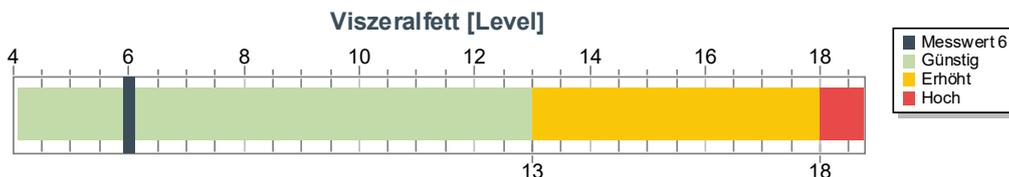
## INBESTFORM VITALWERTECHECK

Name	Musterfrau ID	Datum	08.04.2024 17:24
k0177	Alter	47 weiblich	Waagentyp MC-580

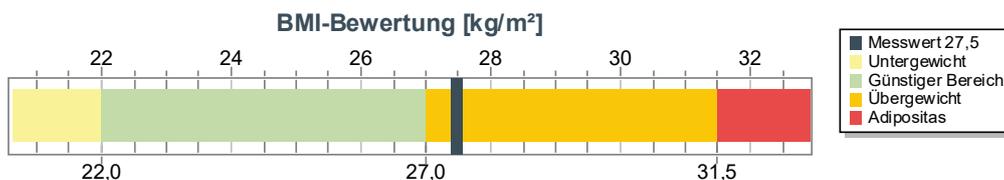
Datum: 08.04.2024  
 Körperfett: 30,2 %  
 =24,3 kg



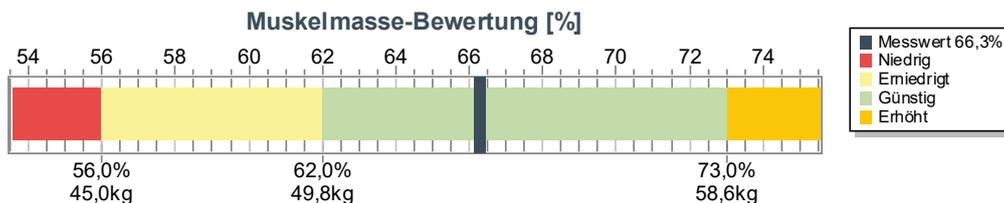
Viszeralfett: 6 Level



Größe: 171 cm  
 Gewicht: 80,3 kg  
 BMI: 27,5 kg/m<sup>2</sup>

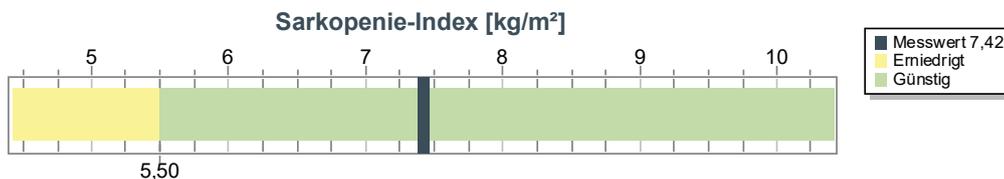


Fettfreie Masse: 56,0 kg  
 Muskelmasse: 53,2 kg  
 =66,3 %  
 Skelett-Muskel-Masse:  
 31,7 kg  
 =39,5 %

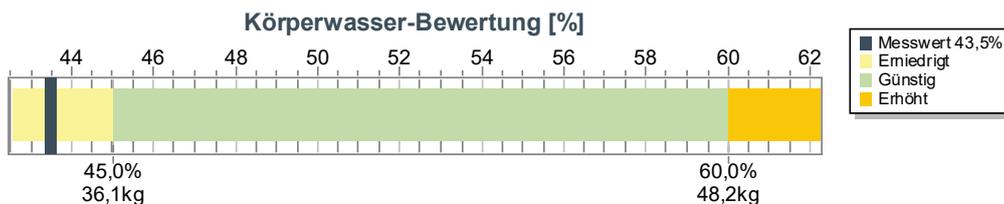


Knochenmasse: 2,8 kg

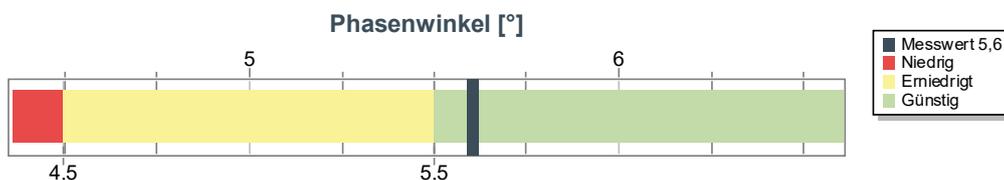
Sarkopenie-Index:  
 7,42 kg/m<sup>2</sup>



Körperwasser: 43,5 %  
 =34,9 kg



Phasenwinkel:  
 (@50kHz) 5,6 °



Gesamtimpedanz: 602 Ohm  
Metabolisches Alter: 39 Jahre  
Grundumsatz: 6921 kJ = 1653 kcal

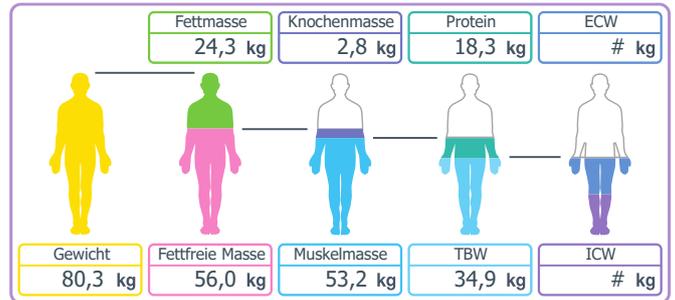
Datum 08.04.2024 17:24

ID	k0177			
Name	Musterfrau	Größe	171,0	
Alter	47	weiblich	Typ	Normal
			PT	1,0

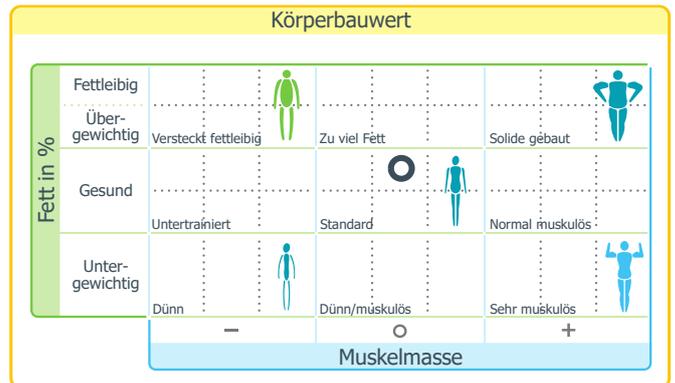
Sarkopenie-Index (SMI): 7,42 kg/m<sup>2</sup> /  
Skelett-Muskel-Masse (SMM): 31,7 kg (39,5%)

## Details

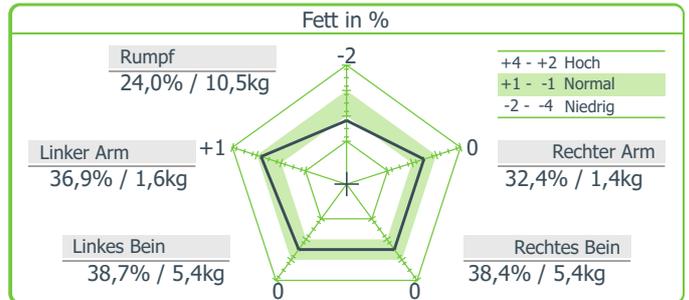
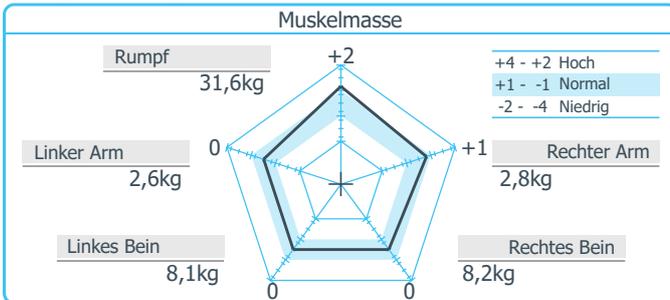
MC-580	Ergebnis	Idealwerte	Ziel	
Gewicht	80,3 kg	64,3-79,0 kg	kg	kg
Fett in %	30,2 %	23,0-34,0 %	%	%
Fettmasse	24,3 kg	18,5-27,3 kg	kg	kg
Fettfreie Masse	56,0 kg	52,6-61,4		
Muskelmasse	53,2 kg	49,8-58,6		
BMI	27,5	22,0-27,0		
Metabolic Age	39,0			



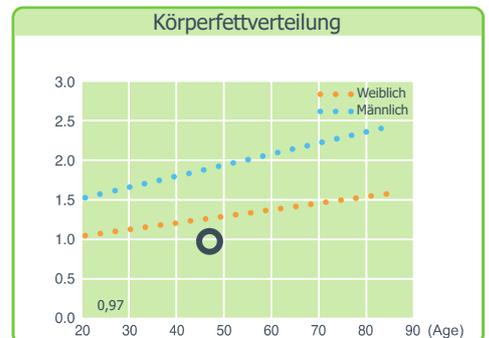
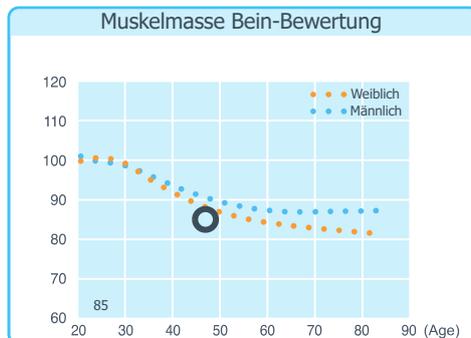
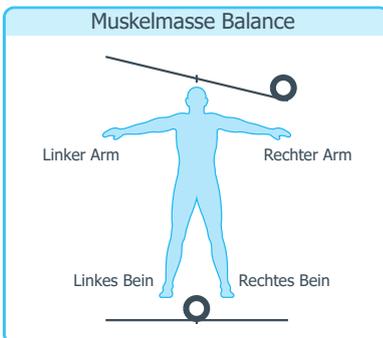
## BMR VDR TBW



## Segmentanalyse

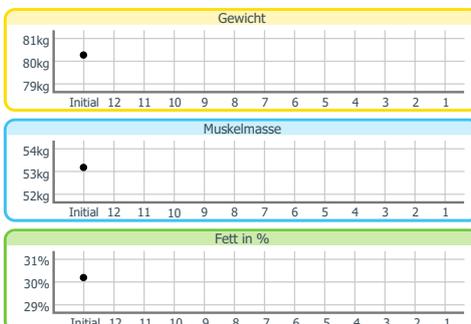


## Balance



## Geschichte

	Gewicht	Muskelmasse	Fett in %
Aktuell	80,3	53,2	30,2
Initial	80,3	53,2	30,2



### BIA Informationen

	1kHz	5kHz	50kHz	250kHz	500kHz	1MHz	Phasen Winkel
H-L	669,7	599,1	25,4	58,8			5,6°
RL	273,6	244,0	10,3	21,8			5,1°
LL	277,8	247,9	10,4	20,9			4,8°
RH	337,5	303,2	9,5	28,5			5,4°
LH	369,9	336,8	10,8	29,5			5,0°
L-L	553,3	492,0	21,7	46,2			5,4°