



Alter	Größe	Geschlecht	Datum	Betreuer	Weitere Informationen
34	165 cm	weiblich	29.08.2010		www.musterfirma.de

Ihr persönliches Fitnessprofil

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

Arthur Schopenhauer (1788-1860)

Ihre persönliche Fitness ist direkt abhängig von Ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit. Die meisten Menschen werden zwar gesund geboren, erleiden aber im Laufe ihres Lebens durch Fehlverhalten oder Umwelteinflüsse Funktionseinbußen oder -störungen. Diese können die Lebensqualität erheblich mindern und in vielen Fällen leider auch zu einer kürzeren Lebenserwartung führen.

Die gute Nachricht: Sie können jeden Tag, praktisch ab JETZT sofort damit beginnen, Ihre Gesundheit in die eigene Hände zu nehmen. Durch intelligente Ernährung und Bewegung, Meidung von Risikofaktoren, ausreichend Schlaf, der richtigen Motivation und einer großen Portion Selbstliebe zum eigenen Körper werden Sie ein „neuer“ Mensch. Bedenken Sie, dass sich Ihre Körperzellen selber ständig erneuern. **Daher ist Ihr Entschluss - fitter und gesünder zu sein - niemals zu spät!**

Körpergewicht

In der Fachwelt gibt es bislang noch keinen Konsens darüber, was das wünschenswerte Normal- oder Idealgewicht sein sollte. Dennoch gibt es klare Vorstellungen darüber, welche Gewichtsbereiche als (krankhaft) unter- oder übergewichtig zu beurteilen sind.

Bekannt sind die Daten US-amerikanischer Lebensversicherungsgesellschaften (z.B. Metropolitan Life Insurance) mit denen man - auf Basis von Körpergröße, Geschlecht und Knochenbau - **Körpergewichte mit der höchsten Lebenserwartung** herausgefunden hat und diese als Idealgewichte bezeichnete.

Aktuelle Daten der WHO verwenden den BMI (Body-Mass-Index) zur Definition von Normalgewicht. Eine Umrechnung dieser Daten auf Gewichtsklassen finden Sie in der Tabelle (rechts).

Ihr Ergebnis

Alles in Ordnung

Körperfett

Körpergewicht alleine ist noch keine aussagekräftige Messgröße zur Beurteilung Ihrer Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Übergewicht in Verbindung mit einem hohen Körperfettanteil kann jedoch das gesundheitliche Risiko (z.B. Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes) erhöhen und zu Einbußen von Lebensqualität führen.

Überschüssiges Fettgewebe kann durch intelligente Ernährung, bewusstes Trinkverhalten und regelmäßige Bewegung reduziert werden.

Ihr Ergebnis

Verbesserung empfehlenswert

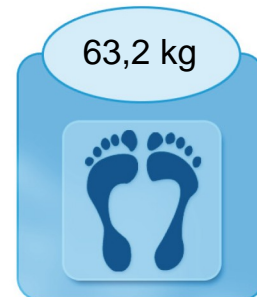
Körperfett Vergleichswerte (in %)

Frauen ♀				Alter	Männer ♂			
Exzellent	Gut	Leicht erhöht	Erhöht		Exzellent	Gut	Leicht erhöht	Erhöht
< 18,8	18,9 - 19,9	20,0 - 25,0	> 25,1	20 - 24	< 10,8	10,9 - 14,9	15,0 - 19,0	> 19,1
< 19,2	19,3 - 22,1	22,2 - 25,4	> 25,5	25 - 29	< 12,8	12,9 - 16,5	16,6 - 20,3	> 20,4
< 19,7	19,8 - 22,7	22,8 - 26,4	> 26,5	30 - 34	< 14,5	14,6 - 18,0	18,1 - 21,5	> 21,6
< 21,0	21,1 - 24,0	24,1 - 27,7	> 27,8	35 - 39	< 16,1	16,2 - 19,3	19,4 - 22,6	> 22,7
< 22,6	22,7 - 25,6	25,7 - 29,3	> 29,4	40 - 44	< 17,5	17,6 - 20,5	20,6 - 23,5	> 23,6
< 24,2	24,3 - 27,3	27,4 - 30,9	> 31,0	45 - 49	< 18,6	18,7 - 21,5	21,6 - 24,4	> 24,5
< 25,8	25,9 - 28,9	29,0 - 32,3	> 32,4	50 - 54	< 19,5	19,6 - 22,3	22,4 - 25,2	> 25,3
< 27,0	27,1 - 30,2	30,3 - 33,5	> 33,6	55 - 59	< 20,0	20,1 - 22,9	23,0 - 25,9	> 26,0
< 27,6	27,7 - 30,9	31,0 - 34,2	> 34,3	60+	< 20,3	20,4 - 23,4	23,5 - 26,3	> 26,4

Diese Daten wurden 1994 vom Institute for Aerobics Research in Dallas mittels einer Gesamtstichprobe von 16.936 Personen ermittelt.

Ergebnisse & Bewertung

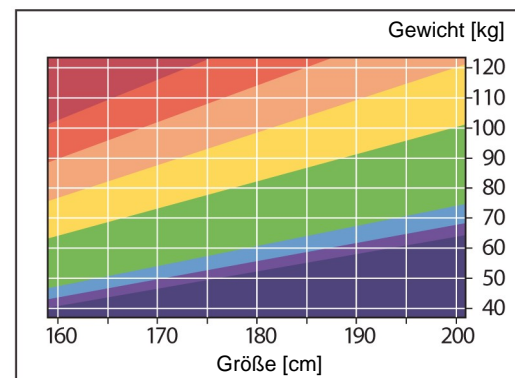
Körpergewicht



Bewertung Körpergewicht (n. Metropolitan Life Insurance)

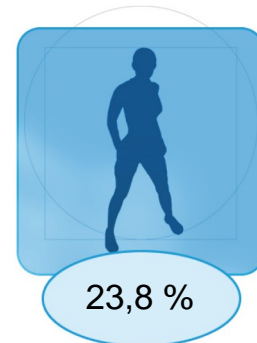


Gewichtsklassen (nach BMI-Angaben WHO)



- Adipositas Grad III
- Adipositas Grad II
- Adipositas Grad I
- Übergewicht
- Normalgewicht
- Leichtes Untergewicht
- Mäßiges Untergewicht
- Starkes Untergewicht

Körperfettanteil



Bewertung Körperfett



Blutdruck

Wenn Ihr Herz schlägt (Kontraktion), preßt es Blut in die Arterien und verursacht dadurch Druck in den Arterien. Dieser Druck (Blutdruck) ermöglicht den Blutfluß in alle Körperregionen zur Versorgung der Gewebszellen.

Der **systolische** Blutdruck (höherer Wert) entspricht dabei dem Druck, den das Herz stoßartig in seiner Kontraktionsphase erzeugt. Das Blut fließt darauf wellenartig durch den Körper und verliert dabei an Druck. In dieser Entspannungsphase füllt sich die Herzkammer erneut mit Blut. Der dabei erreichte niedrigste Druck wird als unterer Wert, oder **diastolischer** Blutdruck bezeichnet. Bei einem normalen Blutdruck von 120 zu 80 mmHg pulsiert entsprechend der Druck ständig zwischen 120 und 80 mmHg hin und her.

Der Blutdruck unterliegt im Tagesablauf erheblichen Schwankungen. Fachleute empfehlen deshalb mehrere Messungen zu unterschiedlichen Tageszeiten durchzuführen.

	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
optimal	< 120	< 80
normal	< 135	< 85
hochnormal	135 - 139	85 - 89
Hypertonie Grad 1	140 - 159	90 - 99
Hypertonie Grad 2	160 - 179	100 - 109
Hypertonie Grad 3	≥ 180	≥ 110

Ihr Ergebnis

Alles in Ordnung

Ruhepuls

Der Ruhepuls (RP) ist die Frequenz des Herzens unter körperlichen Ruhezuständen. Idealerweise wird der Ruhepuls unmittelbar nach dem morgendlichen Erwachen ermittelt. Beim Erwachsenen kann der Wert zwischen 40 bis 90 Schlägen pro Minute liegen.

Allgemein ist der RP bei Personen niedriger, die aktiv Ausdauersport betreiben. Dass eine Reduzierung des RP's ein lohnendes Ziel ist, mag folgendes Beispiel verdeutlichen:

Angenommen Ihr Ruhepuls liegt bei 70 Schlägen pro Minute. Dies entspräche etwa 100.800 Herzschläge innerhalb von 24 Stunden. Unter realistischen Bedingungen können Sie durch ein Ausdauertraining innerhalb von 4 Wochen Ihren Ruhepuls leicht um 5 Schläge pro Minute senken. Dadurch senkt sich die Beanspruchung Ihres Herzens um **7.200** Herzschläge pro Tag auf 93.600!

Vom Autofahren wissen wir ebenso, dass ein größerer Motor (mehr Hubraum) mit weniger Drehzahl auskommt, dadurch einen geringeren Verschleiß und somit eine längere Lebensdauer aufweist.

Ihr Ergebnis

Alles in Ordnung

Vitalkapazität, Spirometer-Test

Die Vitalkapazität (VC) ist die maximale bewegbare Luftmenge in der Lunge, die ausgeatmet werden kann. Typische Werte für die VC sind für Männer > 4,0 Liter und für Frauen > 3,0 Liter.

Es gibt zwar keinen direkten Zusammenhang zwischen VC und körperlicher Fitness, da das Organ Lunge eine hohe funktionelle Reserve besitzt. Bei einigen Sportarten (z.B. Schwimmen, Tauchen, Rudern, etc.) wird jedoch eine adäquate Sauerstoffmenge und somit ein ausreichendes Speichervermögen der Lunge benötigt, um den Körper optimal mit Sauerstoff zu versorgen.

In der Sportmedizin wird die Messung der VC als Screeningmethode zur Überprüfung der Sporttauglichkeit und Sportbelastbarkeit verwendet.

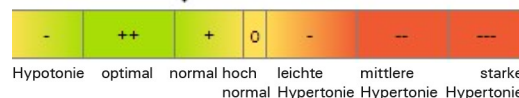
Ihr Ergebnis

Alles in Ordnung

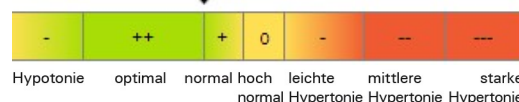
Blutdruck



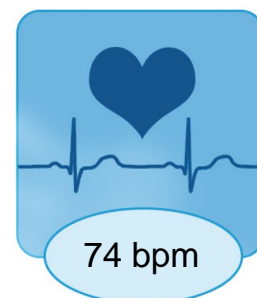
Systolischer Blutdruck



Diastolischer Blutdruck



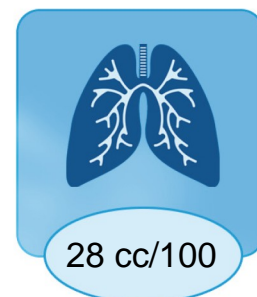
Ruhepuls



Bewertung Ruhepuls



Vitalkapazität



Bewertung Vitalkapazität



Aerobe Kapazität (maximale O₂-Aufnahme)

Wenn Sie eine große körperliche Leistung durchführen wollen, bei der viele Muskelgruppen beteiligt sind, so wird der Sauerstoffbedarf im Körper größer als Ihr maximales Vermögen Sauerstoff aufzunehmen (Aerobe Kapazität). Steigert man diese Leistung derart, dass sie in wenigen Minuten zur Erschöpfung führt, dann sind 98% des maximalen O₂-Aufnahmevermögens etwa nach 3-4 Minuten erreicht.

Eine Testmöglichkeit der aeroben Kapazität ist der 3 Minuten Step-Test. Dieser zeigt als Ergebnis annähernd das maximale Niveau, auf dem aerobe Stoffwechselreaktionen zur Energiegewinnung genutzt werden können.

Tipp: Eine durch Training gesteigerte Kapillarisation der Muskulatur, würde alleine schon die aerobe Kapazität steigern und so Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

Ihr Ergebnis

Alles in Ordnung

Sauerstoffsättigung

Die Sauerstoffsättigung des arteriellen Blutes kann unter Verwendung eines Pulsometers gemessen werden. Die Sauerstoffsättigung des Blutes gibt die Beladung des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff) mit Sauerstoff wieder. Die Messung erlaubt unter anderem Aussagen über die Effektivität des Sauerstofftransports, also in erster Linie über die Atmung.

Die Normalwerte der mittels Pulsoximetrie ermittelten Sauerstoffsättigung liegen im Bereich 97 bis 100%. Als behandlungsbedürftig gelten Werte von 90% und weniger. Werte unterhalb 85% sind als kritisch einzustufen.

Finnische Forscher konnten in einer Studie zeigen, dass eine Gewichtsabnahme von durchschnittlich 11 Kg zu einer Verbesserung der Sauerstoffsättigung in der Nachtphase führte. Gleichzeitig ging die Tagesmüdigkeit der Probanden zurück.

Stress kann zu einer Abnahme der Sauerstoffsättigung führen und wird somit zu einem beeinflussenden Faktor bei Stoffwechselstörungen (insbesondere Fettstoffwechsel).

Ihr Ergebnis

Ohne Bewertung

Flexibilität (Sit & Reach)

Flexibilität wird folgendermaßen definiert: Die Fähigkeit der Muskeln und des verbindenden Gewebes zur vollen Dehnfähigkeit. Es gibt keinen Flexibilitätstest, der die gesamte Körperflexibilität repräsentiert. Die „Oberkörper-Vorwärts-Beugung“ (Sit & Reach-Test) ist jedoch ein weit verbreiteter Test, um die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit des Rumpfes festzustellen.

Gerade Erwachsene mittleren Alters haben durch einseitige berufliche Belastungen eine eingeschränkte Dehnfähigkeit, die zu Beschwerden in Hüft- und Rückenbereich führen können. In vielen Fällen kann eine Verbesserung durch ein gut dosiertes Stretching-Programm erzielt werden.

Sie sollten bei Schmerzen in den genannten Bereichen jedoch auf alle Fälle einen Arzt aufsuchen, bevor Sie mit einem Bewegungs- oder Trainingsprogramm anfangen.

Ihr Ergebnis

Verbesserung empfehlenswert

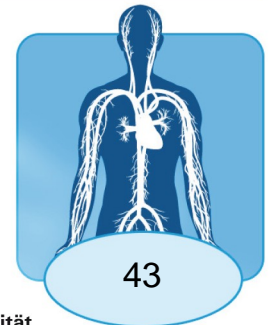
Bauchmuskel-Test

Bei diesem Test wird die Kraftausdauer der Bauchmuskulatur bei der Durchführung von wiederholten „Curl-Ups“ bewertet. Der Sit-Up-Test ist eine Möglichkeit eines allgemeinen Muskelausdauer-Tests und misst einer der wichtigsten Muskelgruppen. Der Test ist bezüglich der Ausführungstechnik standardisiert und das Ergebnis aufgrund der kurzen Testdauer von 1 Minute wenig durch motivationale Faktoren beeinflusst.

Ihr Ergebnis

Verbesserung empfehlenswert

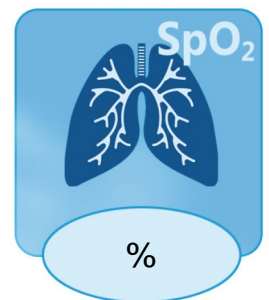
Aerobe Kapazität



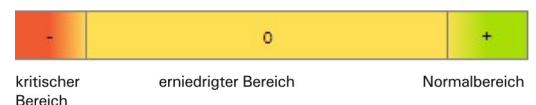
Bewertung Aerobe Kapazität



Sauerstoffsättigung



Bewertung SpO₂



Flexibilität



Bewertung Flexibilität



Bauchmuskel-Test



Bewertung Bauchmuskeln

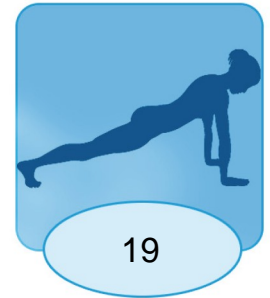


Kraftfähigkeit Oberkörper (Liegestützen)

Zweck des Liegestütz-Tests ist die Messung der Kraftausdauer der Arme und des Schultergürtels. Er ermöglicht eine gute Einschätzung des Verhältnisses aus Körpergewicht und Kraftausdauer. Die Anzahl der durchgeführten Liegestütze können als Gradmesser für die allgemeine Fitness und Leistungsfähigkeit herangezogen werden.

Tipp: Liegestütze eignen sich durch die erforderliche Ganzkörperspannung als hervorragende Fitnessübung, mit der Sie ohne irgendeinen Aufwand große Teile des Körpers trainieren können.

Liegestütze



Bewertung Liegestütze



Ihr Ergebnis Alles in Ordnung

Kraftfähigkeit Oberkörper (Handkraftmessung)

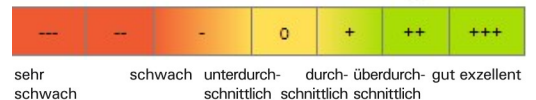
Die Messung der Handkraft mit einem Dynamometer dient der Beurteilung Ihrer Kraftfähigkeit im Bereich rechter und linker Handmuskulatur. Der Hand-Grip-Test misst die statische Kraftfähigkeit und ist ein guter Hinweis auf die gesamte Körperkraft. Bei sehr geringer Kraftfähigkeit in diesen Bereichen besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für verminderte Selbsthilfefähigkeit z. B. bei Stürzen oder unkontrolliertem Hinfallen.

Der Test und die Bewertung der Handkraft Ihrer **rechten** Hand führt zu folgendem Ergebnis:

Handkraft



Bewertung rechte Hand



Ihr Ergebnis Alles in Ordnung

Der Test und die Bewertung der Handkraft Ihrer **linken** Hand führt zu folgendem Ergebnis:



Bewertung linke Hand



Ihr Ergebnis Alles in Ordnung

Zusammenfassung

	Körpergewicht	Körperfettanteil	Blutdruck	Ruhepuls	Vitalkapazität	Aerobe Kapazität	Sauerstoffsättigung	Flexibilität	Bauchmuskeln	Liegestütze	Handkraft
Einheit	kg	kg	mmHg	bpm	cc/100	ml/kg/min	%	cm	Stk.	Stk.	kg
Wert	63,2	23,8	121 : 79	74	28	43		50,0	35	19	32,034,0
Ergebnis	Green	Yellow	Green	Green	Green	Green	Blue	Yellow	Yellow	Green	Green

- Alles in Ordnung
- Verbesserung empfehlenswert
- Auf jeden Fall verbessern
- Ohne Bewertung

Allgemeine Hinweise:

Die Daten in diesem Bericht sind ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt. Die Bewertung zeigt Ihre Werte im Vergleich zu Personen Ihres Alters und Ihres Geschlechts. Die Tests sind keine medizinische Untersuchung und erstellen keine Diagnose.

Bitte suchen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden oder deren Anzeichen unabhängig von den erhobenen bzw. dokumentierten Messwerten einen Arzt auf.