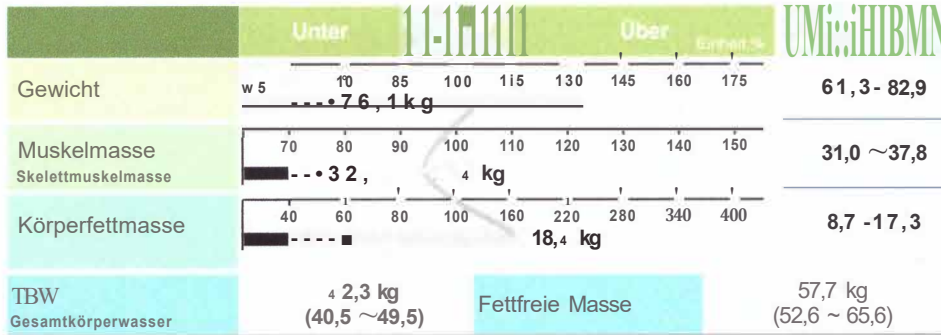


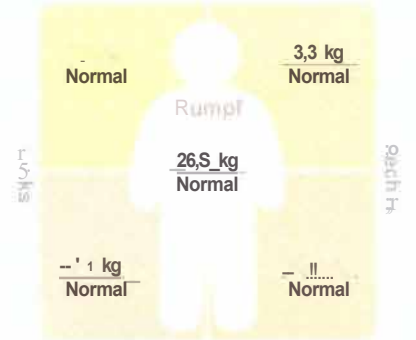
Name (LB22013125641) Aller 51,0 Jahre (Grösse 181,0 cm) Datum 2022/01/13
 Geschlecht männlich Zeit 13:21:25

Vitalhaus 77855 Achern
 Rennwiese 1 Tel.: 07841 67365 180

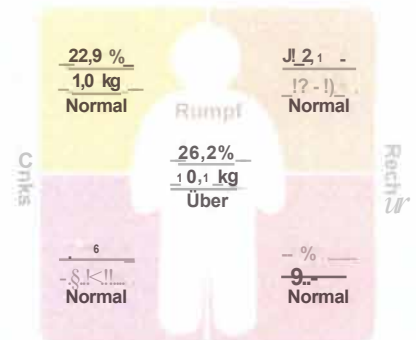
Körperzusammensetzung



Segmentelle Mageranalyse



Segmentelle Fettanalyse



Adipositasdiagnose

	Werte	Normalbereich	Formel
BMI (kg/m ²)	23,2	18,5 ~ 25,0	$BMI = \frac{\text{Gewicht, kg}}{(\text{Grösse, m})^2}$
PKF (%)	24,1	10,0 ~ 20,0	$PKF = \frac{\text{Fettmasse, kg}}{\text{Gewicht, kg}} \times 100$
WHR	0,98	0,80 ~ 0,90	$WHR = \frac{\text{Bauchumfang, cm}}{\text{Hüftumfang, cm}}$
Grundumsatz (kcal)	1617	1627 ~ 1907	

Muskel-Fett-Kontrolle

Muskelkontrolle	+ 3,5 kg	Fettkontrolle	- 7,6 kg
------------------------	----------	----------------------	----------

Impedanz

Z	RA	LA	ST	RL	LL(O)
20kHz:	352,8	360,7	26,1	311,6	332,6
100kHz:	311,6	320,0	22,1	280,0	299,5

* Benutzen Sie Ihre Ergebnisse als Referenz, wenn Sie Ihren Arzt oder Ihren Fitnesstrainer konsultieren.

Übungsplan

Planen Sie Ihre wöchentlichen Übungen aus den untenstehenden Vorschlägen und schätzen Sie daraus Ihren Gewichtsverlust.

Energieverbrauch jeder Übung (Basisgewicht: 76,1 kg / Dauer: 30 min. / Einheit: kcal)						
Gehen: 152	Joggen: 266	Fahrrad: 228	Schwimmen: 266	Bergsteigen: 248	Aerobic: 266	
Tischtennis: 172	Tennis: 228	Fußball: 266	Orientalischer Fecht sport: 381	Kricket: 145	Badminton: 172	
Racketball: 381	Tae-kwon-do: 381	Squash: 381	Basketball: 228	Seilhüpfen: 266	Golf: 134	
Liegestützen: Entwicklung des Oberkörpers	Bauchmuskel Streckungen: Bauchmuskel Training	Gewichts-training: Vorbeugung von Rückenschmerzen	Hantel-übungen: Muskelstärke	Elastisches Band: Muskelstärke	Kniebeugen: Erhaltung der Muskeln des Unterkörpers	

Anleitung

1. Wählen Sie links die von Ihnen bevorzugten, praktischen Aktivitäten.
2. Energieverbrauch jeder Übung entspricht, wenn sie 30 min. lang ausgeführt wird.
3. Stellen Sie sich ein Wochenprogramm zusammen.
4. Errechnen Sie den Gesamt-Energieverbrauch einer Woche.
5. Schätzen Sie den erwarteten gesamten Gewichtsverlust für einen Monat anhand der untenstehenden Formel.

Berechnung des erwarteten gesamten Gewichtsverlusts für einen Monat (ein Monat = 4 Wochen)

Gesamtenergieverbrauch (kcal/Woche) x 4 Wochen + 7700

Empfohlene Kalorienaufnahme pro Tag

2100

kcal

Gerät: MTS - PEGASUS C
Test: Maximalkraft

Datum: 13.01.2022
Uhrzeit: 13:44:24

Antrieb: Rumpfmuskulatur
Therapeut: Admin

Patient

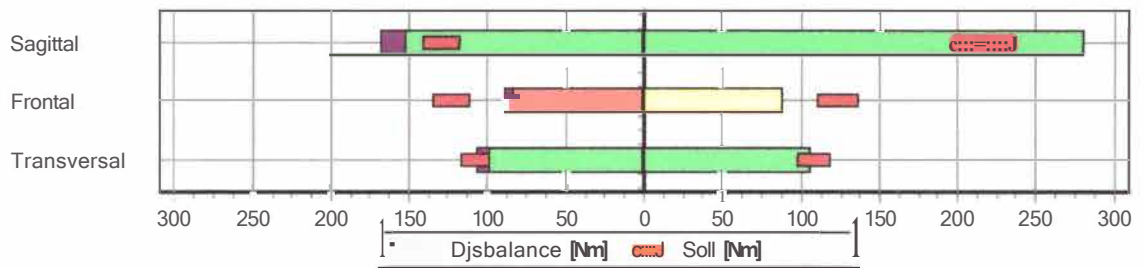
Name: 70 Geschlecht: M
Nr.: Gewicht [kg]: 76
Geb. am: Größe [cm]: 181
Rückensegmentlänge [cm]: 39,8

Ergebnisse (Tabelle)

Ebene	Bewegung	Soll	Ist	%	Bewegung	Soll	Ist	%	Dysb. [%]
Sagittal	nach vorn	130+/-10%	153	117	nach hinten	217+/-10%	281	130	-10
Frontal	nach links	124+/-10%	84	68	nach rechts	124+/-10%	89	72	-6
Transversal	Linksdrehung	109+/-10%	100	92	Rechtsdrehung	109+/-10%	107	99	-7

Gemessene Größe: Moment [Nm]

Ergebnisse (Grafik)



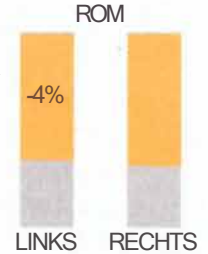
■ - mangelhaft
 ■ - ausreichend
 ■ - gut

Mattias Prüfer

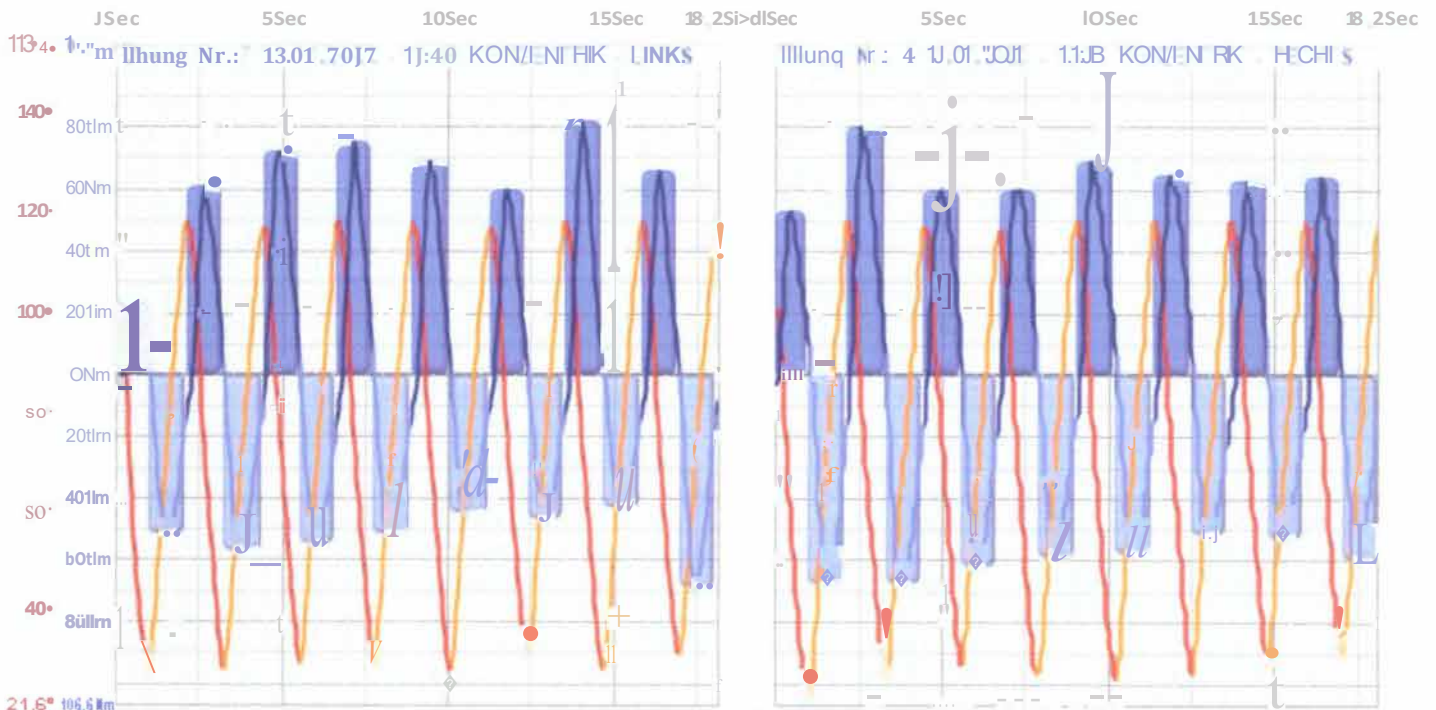
Geburtsdatum 70 Gewicht 76 Größe 181 BMI 23 Dominante Seite RECHTS Unfalldatum

SSN

TEST:KNIE - ISOKINETIK			
Übungsnummer	5	4	Diff. %
Datum/Zeit	13.01.2022 - 13:40	13.01.2022 - 13:38	
Art	KONZENTRIK	KONZENTRIK	
Serien			
Seite	LINKS	RECHTS	
Geschwindigkeit Ext/Flex	90/90	90/90	
# Wdh. Satz/Ausf.	8/8	8/8	
ROM Grenze eingeben Ext/Fix	*/*	*/*	
ROM max Ext/Fix	28/118	24/118	17/0
Avg. Drehmoment-Spitze [Nm] Ext/Fix	63/52	64/60	-2/-13
Drehmoment-Spitze [Nm] Ext/Fix	82/69	80/68	3/1
Drehmoment-Spitze [Nm] Ext/Fix/ Gewicht	0,08/0,91	1,05/0,89	3/2
Winkel @PT Ext/Fix	76/68	81/73	
Max Kraft Ext/Fix	156/111	137/107	14/4
Winkel @Max Kraft Ext/Fix	93/68	90/66	
Totale Arbeit Ext/Fix	366/360	408/419	-10/-14
Ausdauer Index % Ext/Fix	77	85	
Flex/Ext Verhältnis %	84	85	-1



Höhe 21
Lehne 13

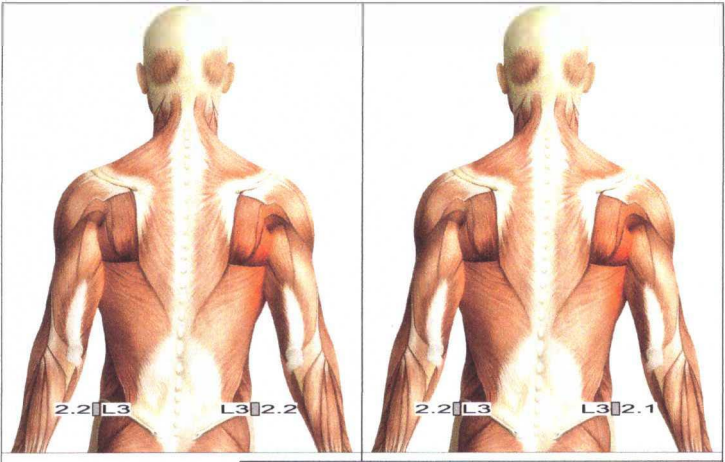


Patientenname _____

Alter 51

Geschlecht M

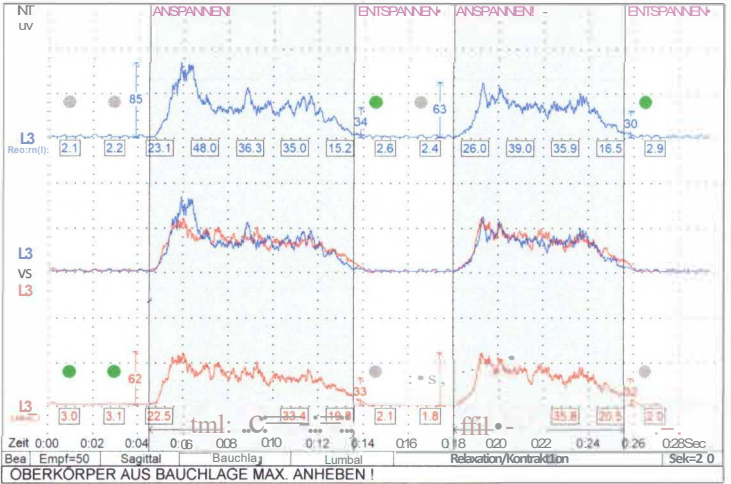
Ideale EMG-Aktivität **13.01.2022** Matthias Prüfer



ENTSPANNEN !				Position: Sitz
Sequenz: Erector spinae L3				
Muskel	Links (MicV)	Rechts (MicV)	% Diff	Kommentar
Erector Spinae L3	2.2	2.1		

* Referenzdaten nicht verfügbar
 <> Leicht erhöhter Tonus
 <<> Mittelmäßig erhöhter Tonus
 <<<> Stark erhöhter Tonus

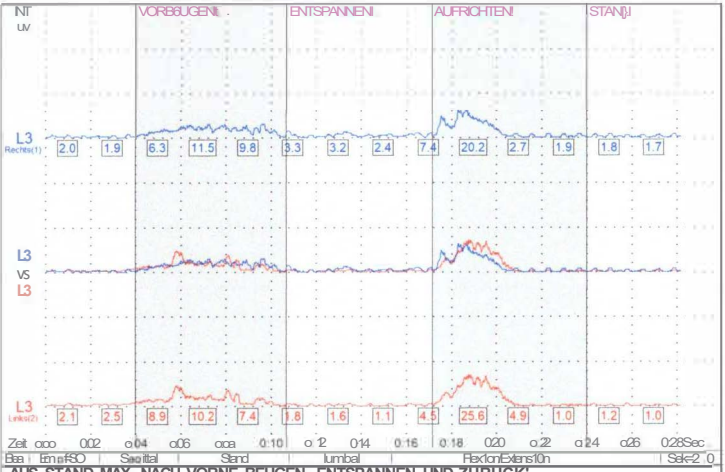
Relaxation/Kontraktion - 13.01.2022



Messung 1: 9.1 Sec	Spitzenw.	Differenz	Avg	Differenz	Prozent	Rekrut.
Rechts Erector Spinae L3	85.0 uV	23.0 uV	33.8 uV	0.8 uV	51%	0.00 Sec
Links Erector Spinae L3	62.0 uV	27.1% R	33.0 uV	2.44 R	49%	0.05 Sec

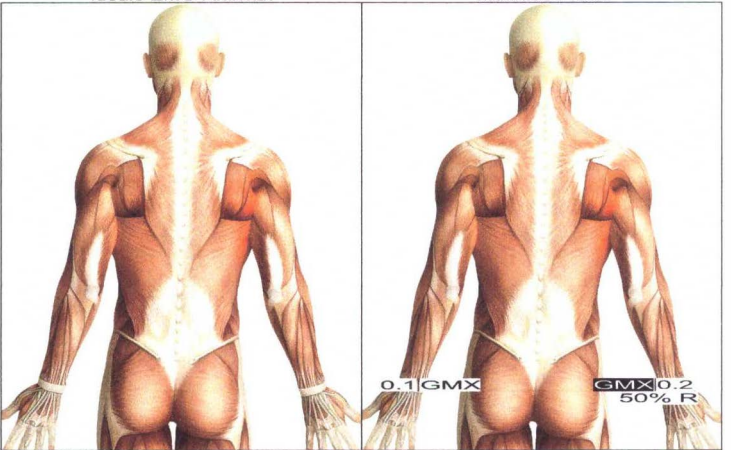
Messung 2: 7.6 Sec	Spitzenw.	Differenz	Avg	Differenz	Prozent	Rekrut.
Rechts Erector Spinae L3	63.0 uV	1.8 uV	30.0 uV	2.2 uV	48%	0.00 Sec
Links Erector Spinae L3	61.3 uV	2.8% R	32.2 uV	68% L	52%	0.13 Sec

Flexion/Extension - 13.01.2022



Messintervall - 28.2 Sekunden						
Rechts Erector Spinae L3	Spitzenw.	Differenz	Avg	Differenz	Min.	Prozent
	32.0 uV	4.0 uV	5.4 uV	0.2 uV	0.5 uV	51%
Links Erector Spinae L3	36.0 uV	11.1% L	5.2 uV	3.7% R	0.0 uV	49%

Ideale EMG-Aktivität **13.01.2022** Matthias Prüfer



ENTSPANNEN !				Position: Bauchlag
Sequenz: Gluteus maximus				
Muskel	Links (MicV)	Rechts (MicV)	% Diff	Kommentar
Gluteus Maximus	0.1	0.2	50% R	

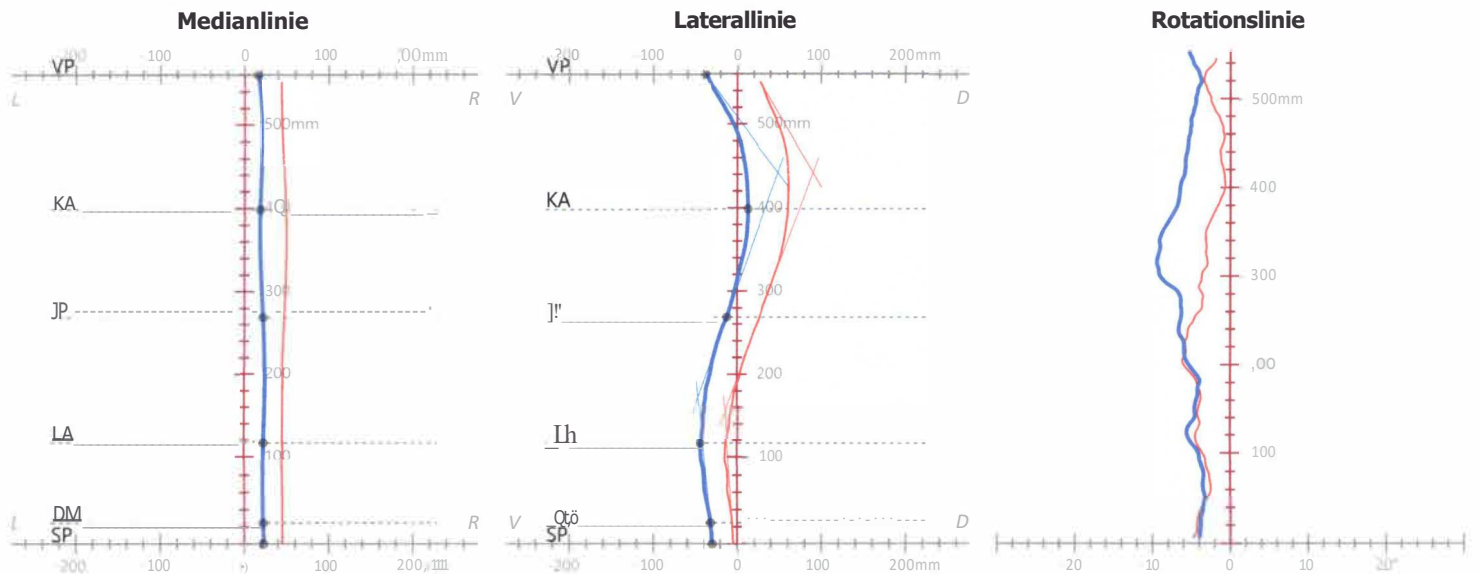
* Referenzdaten nicht verfügbar



Ganzkörper-Intervention-Test Vergleich

A 13.01.2022

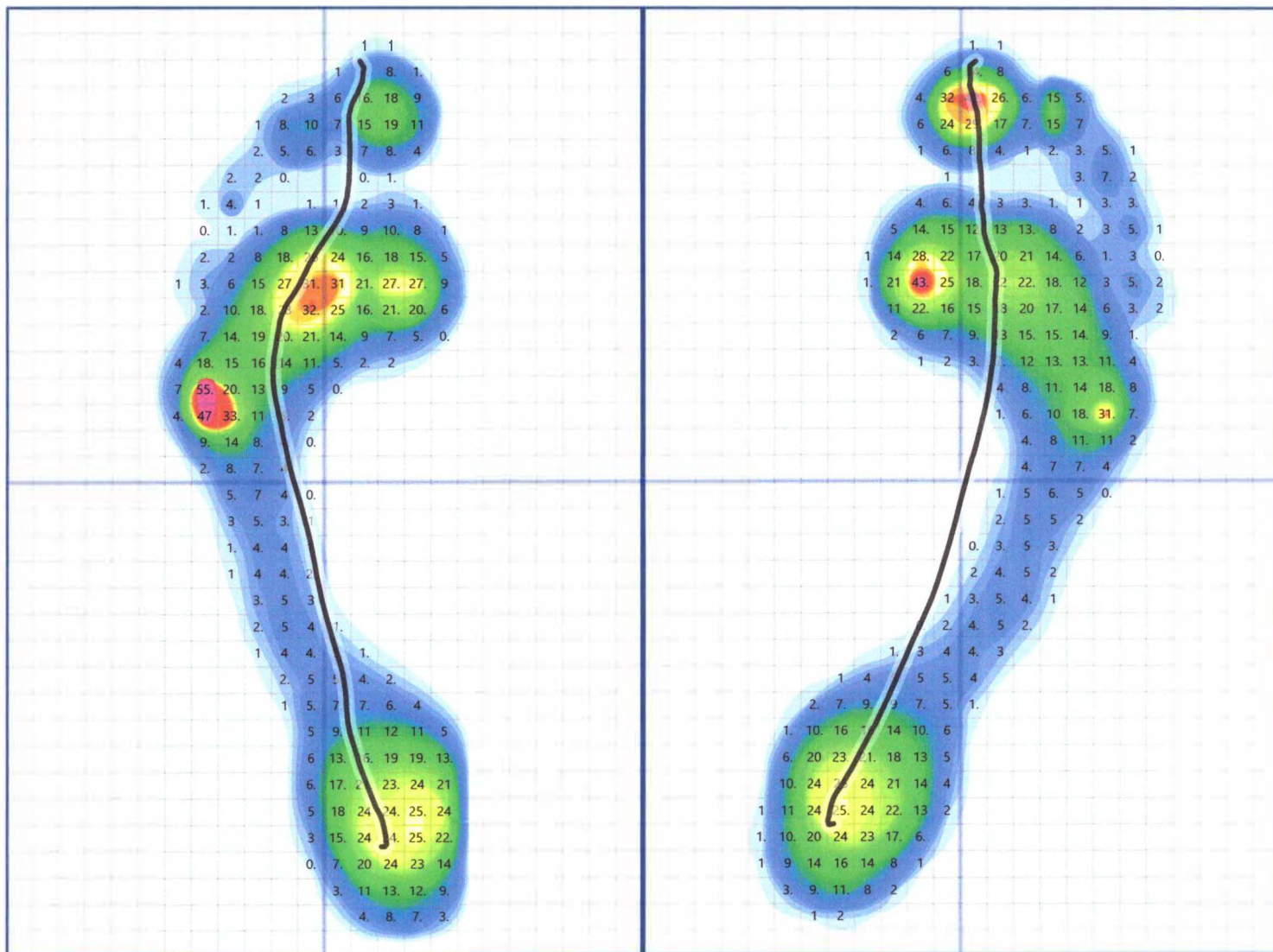
Merkmal	Einheit	A01-1	A02-3	Norm
Rumpf				
Kyphosewinkel	°	56	50	48
Lordosewinkel	°	25	24	40
Maximale Rotation	°	-9	-6	0
Stdabw. Rotation	°	6	3	0
Becken				
Beckenstand	mm	1L	1L	0
Beckenrotation	°	-4	-4	0
Untere Extremitäten				
Valguswinkel	°	-3/-8	-2/-8	7
Ferse				
Rückfußwinkel (γ)	°	---/---	---/---	2



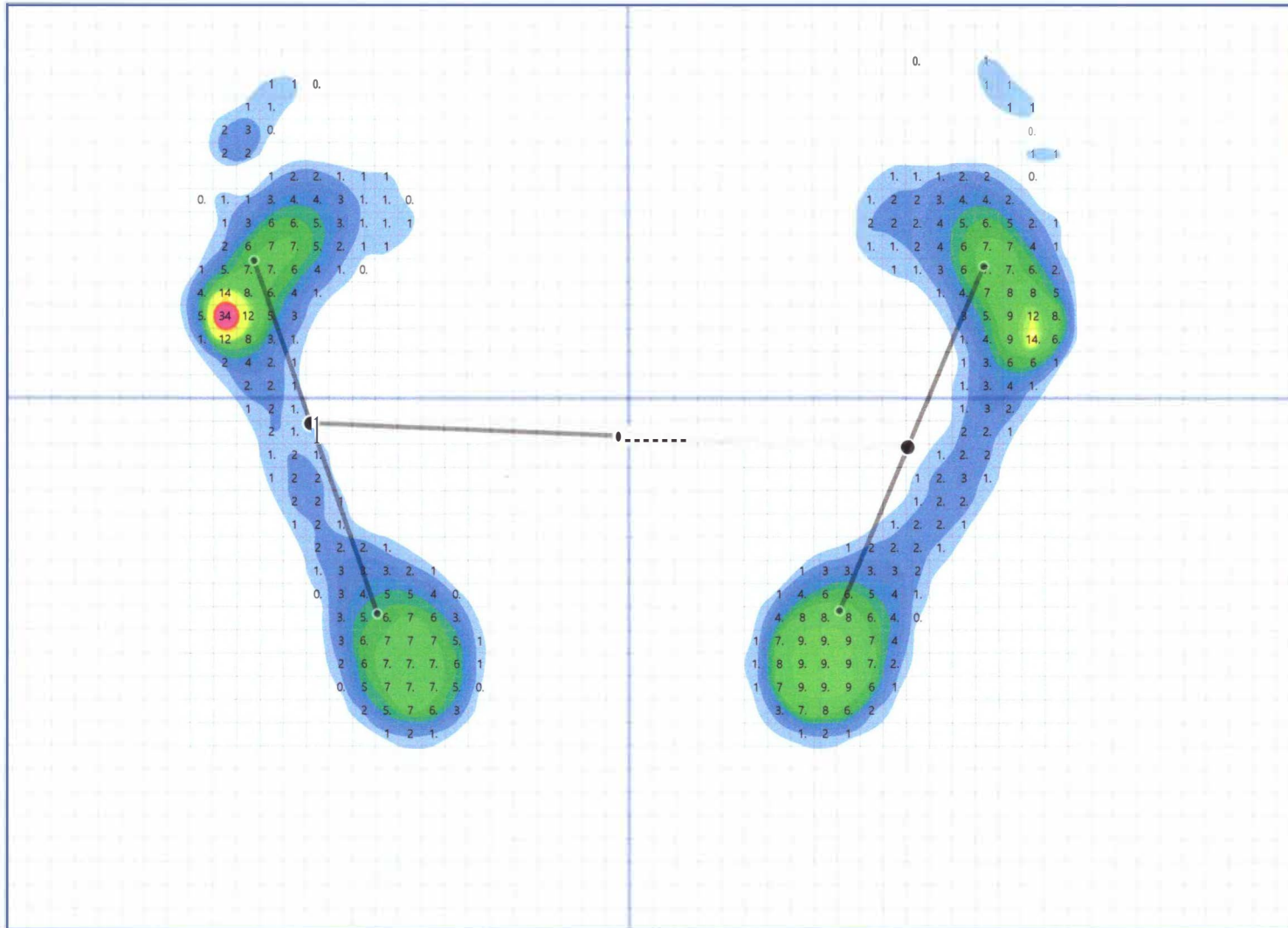


Dynamische Pedobarogr. A04 _ _

13.01.2022



fj Statische Pedobarographie A03 ---



54%
46%

375N 48% 52% 414N
789N

47%
53%

Vorgabe für sensomotorische Einlagen

