



## **Euro Fitness Profil®**

Ein softwaregestützter Test zur Feststellung der allgemeinen Fitness.

Entwickelt von:

- IPN - Institut für Prävention und Nachsorge GmbH©
- Gesundheitsinformations Management System ©
- BITsoft©

### **Das Konzept**

Das Konzept des Euro Fitness Profils sucht nicht nach Risikofaktoren, sondern identifiziert gesundheitliche Schutzfaktoren. Das Fitnessprofil erfasst und bewertet die Hauptfaktoren der gesundheitsrelevanten Fitness (Eingangstest und Re-Tests). Das vom Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) entwickelte Profil beinhaltet nach präventiven Gesichtspunkten zusammengestellte Einzeltests, die nach einem speziellen, auf wissenschaftlichen Studien beruhenden Score ausgewertet werden. Auf diese Weise können gesundheitliche Schutzfaktoren identifiziert werden.

### **Schutzfaktoren**

Die 5 Hauptbereiche des Euro Fitness Profils sind:

- ein günstiges Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse
- eine gute Ausdauer
- ein harmonisch trainiertes Rumpfmuskelkorsett
- eine normale Beweglichkeit
- sowie eine alltagsgerechte Koordination

Die Ergebnisse werden hinsichtlich ihrer präventiven Relevanz gewichtet und bewertet. Wer insgesamt mindestens die „Normalzone“ erreicht, ist auf einem gesunden Weg.

## Einsatzbereich und Ziel

Ein wesentliches Ziel des Fitnessprofils besteht darin, Aufschluss über den Lebensstil, insbesondere das Bewegungsverhalten, der getesteten Personen zu erlangen und dieses bewerten zu können.

## Normbereiche

Als Normbereich wird beim jeweiligen Test die Ergebnis-Zone definiert, die aus gesundheitlicher Sicht als Mindestmaß zum Erhalt der spezifischen Leistungsfähigkeit angesehen wird. Werden diese Normwerte erreicht oder überschritten, können gesundheitliche Schutzfaktoren abgeleitet werden. Umgekehrt weisen schlechtere Ergebnisse auf gesundheitliche Risiken hin. Alle Normbereiche des Fitnessprofils sind nach Alter und Geschlecht differenziert.

## Score

Durch eine differenzierte Verschaltung und Gewichtung der einzelnen Testverfahren in Abhängigkeit ihrer gesundheitlichen Relevanz (Bsp: höhere gesundheitliche Relevanz von Ausdauerleistungsfähigkeit gegenüber Koordination) wird ein Score ermittelt, der in der Summe zu einer Bewertung des Fitness-Zustandes führt und damit auch den Ausprägungszustand von Schutzfaktoren transparent macht. Ein hoher Scorewert kommt nur durch ausgewogene Einzelergebnisse zustande. Gravierende Defizite in einem Teilbereich des Tests können nicht oder nur wenig durch einen sehr guten Wert in einem anderen Testparameter ausgeglichen werden. So wäre der Scorewert eines Marathonläufers nicht gut, wenn einem hervorragenden Ergebnis im Ausdauerbereich ungünstige Werte in Bereich des Bewegungsapparates (z.B. insuffiziente Rumpfmuskulatur) gegenüber ständen.

## Perspektiven

Neben der Hauptaufgabe der Scoreberechnung, und der damit verbundenen Bestimmung des Fitness-Status einer Person, dient die Software als Werkzeug der Qualitätskontrolle und Qualitätssicherung in zertifizierten Gesundheitsstützpunkten und med. Einrichtungen. Außerdem können durch die ständige Dokumentation der Testergebnisse umfangreiche Datenmengen in repräsentativer Größenordnung erfasst und statistisch ausgewertet werden.

## Fitness-Profil - Gesamtergebnis (Erstprofil)

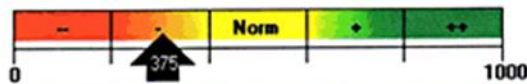
### Personendaten

Name	Geburtsdatum	07.06.1954
Vorname	Geschlecht	2 - weiblich
Erfasst von	Erfasst am	21.06.2005

**Sie haben 375 Punkte von 1000 möglichen Punkten erreicht.  
Der Normbereich beginnt bei 600 Punkten.**

Dem Gesamtergebnis ist ein Score zu Grunde gelegt, der die unterschiedliche gesundheitliche Relevanz der Einzeltests (Schutzfaktoren) berücksichtigt.

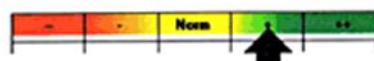
### Gesamt



### Körperfettanalyse



### Beweglichkeit



### Koordination



### Ausdauer



### Kraft



Die Auswertung der Einzelbereiche ergibt ein Gesamtfitnessniveau, das **unter dem empfohlenen Normbereich** liegt.

Daraus leitet sich die Empfehlung ab, dass Sie zukünftig mehr für Ihre Fitness tun sollten. Gehen Sie bei Ihren Aktivitäten systematisch vor und legen Sie besonderen Wert auf Regelmäßigkeit. Auf diese Weise werden Sie schrittweise Verbesserungen erzielen, um Ihre Fitness mittel- und langfristig auf ein normales und ggf. sogar gutes Niveau zu verbessern.

Ihr Gesundheitstrainer bietet Ihnen konkrete Vorschläge und Hilfen, wie Sie  
- entsprechend individueller Wünsche und Voraussetzungen - Schritt für Schritt Ihre Trainingsziele umsetzen können.



Ort, Datum      Unterschrift des Testers

Stempel des zertifizierten Studios

## Euro Fitnessprofil - Beweglichkeit

### Personendaten

Name	Geburtsdatum	07.06.1954
Vorname	Geschlecht	2 - weiblich
Erfasst von	Erfasst am	21.06.2005

Muskel	Bild	L	R
Hüftbeuger		Ø	Ø
vorderer Oberschenkel		+	+
Beinrückseite		+	+
Brustmuskel		+	+

### obenliegende Muskulatur



### untenliegende Muskulatur



■ gut   
 ■ normal   
 ■ leicht eingeschränkt   
 ■ stark eingeschränkt

### Bewertung Beweglichkeit



### Kurzinterpretation/Tipps

Aus den Einzeltests ergibt sich, dass Ihre Beweglichkeit insgesamt **besser als der Normbereich** ist.

Die Beweglichkeit stellt eine wichtige Komponente Ihrer Fitness und Gesundheit dar. Sie wird neben den Gelenk-, Sehnen- und Bandstrukturen maßgeblich von der Dehnfähigkeit der Muskulatur bestimmt. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen häufig zu muskulären Verspannungen und Verkürzungen, die wiederum die Leistungsfähigkeit und das gesundheitliche Befinden beeinträchtigen. Sie verfügen über eine gute Basis, durch regelmäßige Dehnübungen die Beweglichkeit zu erhalten und ggf. gezielt zu verbessern. Geeignete Dehnübungen finden Sie innerhalb des individuellen Muskeltrainings. Dehnübungen sollten auch bei allen weiteren sportlichen Aktivitäten eingesetzt werden, z.B. beim Aufwärmen und beim Cool-down.

**TIPP:** Durch das Dehnen soll eine harmonische, funktionelle Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates, nicht jedoch die extreme Beweglichkeit einzelner Körperpartien erzielt werden.