

Absolute Messwerte

Trainingssteuerung

Name:  
Geburtsdatum:  
Körpergröße: 188 cm  
  
Krankenkasse:  
- berweisender Arzt:

|                 |                             |                             |  |  |  |  |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|--|--|--|--|
|                 | Analyse vor Trainingsbeginn | Analyse vor Trainingsbeginn |  |  |  |  |
| Analysedatum:   | 24.05.2025                  | 08.06.2024                  |  |  |  |  |
| Gewicht in kg:  | 85.5                        | 73.2                        |  |  |  |  |
| Zuordnungs-Nr.: |                             |                             |  |  |  |  |
| Untersuchender: | Trainer 1                   | Trainer 1                   |  |  |  |  |

Isometrische Maximalkraft

|         |                                    |     |     |  |  |  |
|---------|------------------------------------|-----|-----|--|--|--|
| LWS     | Rotatoren rechts [Nm]              | 182 | 157 |  |  |  |
| LWS     | Rotatoren links [Nm]               | 180 | 146 |  |  |  |
| EAP/MTT | Häftstrecker Abduktion rechts [Nm] | 209 | 160 |  |  |  |
| EAP/MTT | Häftstrecker Abduktion links [Nm]  | 197 | 181 |  |  |  |
| EAP/MTT | Häftstrecker Adduktion rechts [Nm] | 239 | 193 |  |  |  |
| EAP/MTT | Häftstrecker Adduktion links [Nm]  | 280 | 201 |  |  |  |
| EAP/MTT | Kniestrecker rechts [Nm]           | 297 | 231 |  |  |  |
| EAP/MTT | Kniestrecker links [Nm]            | 319 |     |  |  |  |
| EAP/MTT | Kniebeuger rechts [Nm]             | 173 | 111 |  |  |  |
| EAP/MTT | Kniebeuger links [Nm]              | 140 | 106 |  |  |  |

Messdiagramme

## Absolute Messwerte

## Trainingssteuerung

### Messdiagramme

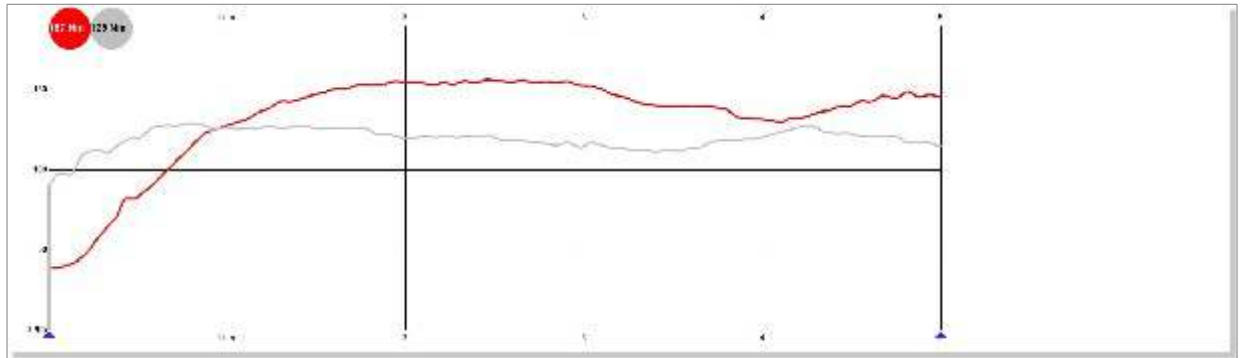
LWS/BWS - Rotation - rechts

Analyse:

08.06.2024

Kraft max:

157 Nm



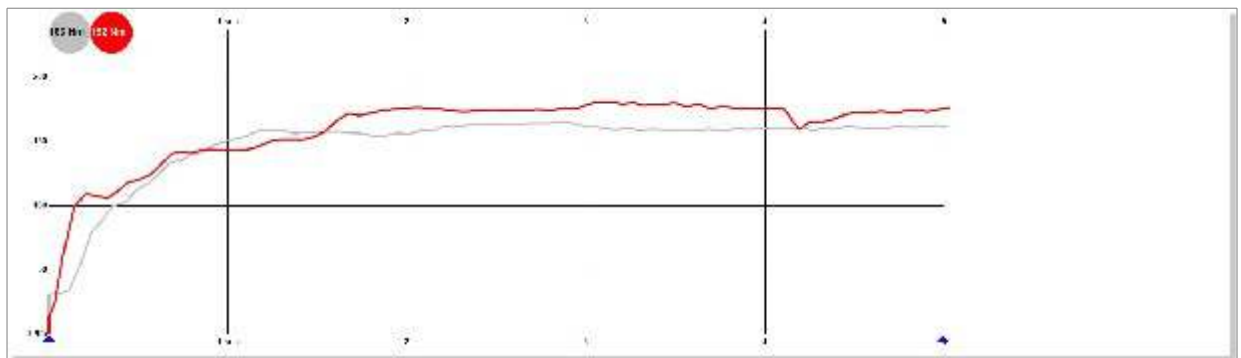
LWS/BWS - Rotation - rechts

Analyse:

24.05.2025

Kraft max:

182 Nm



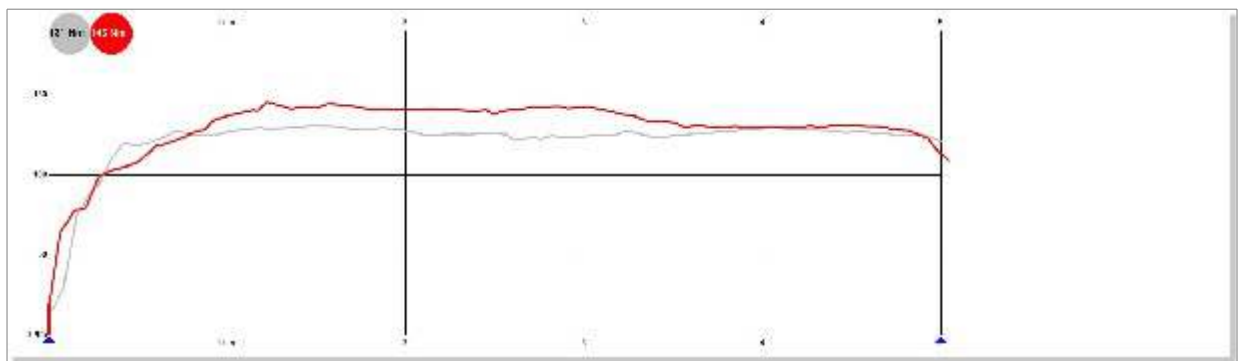
LWS/BWS - Rotation - links

Analyse:

08.06.2024

Kraft max:

146 Nm



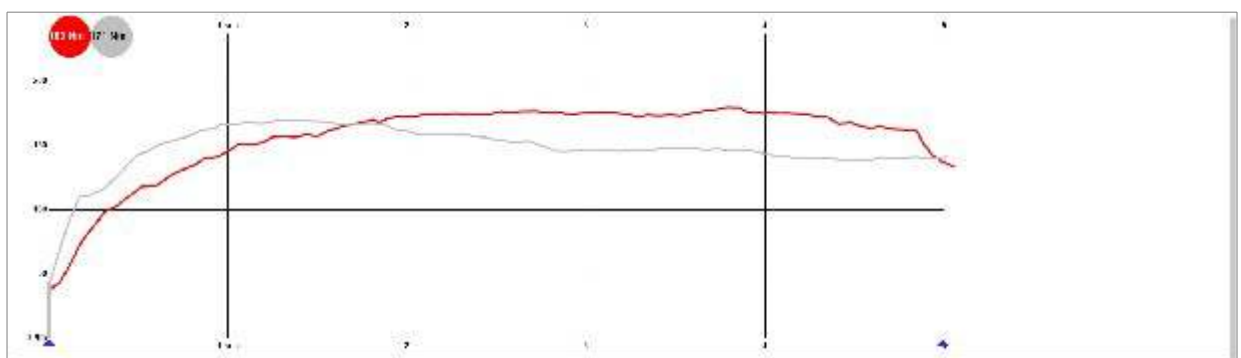
LWS/BWS - Rotation - links

Analyse:

24.05.2025

Kraft max:

180 Nm



## Absolute Messwerte

## Trainingssteuerung

### Messdiagramme

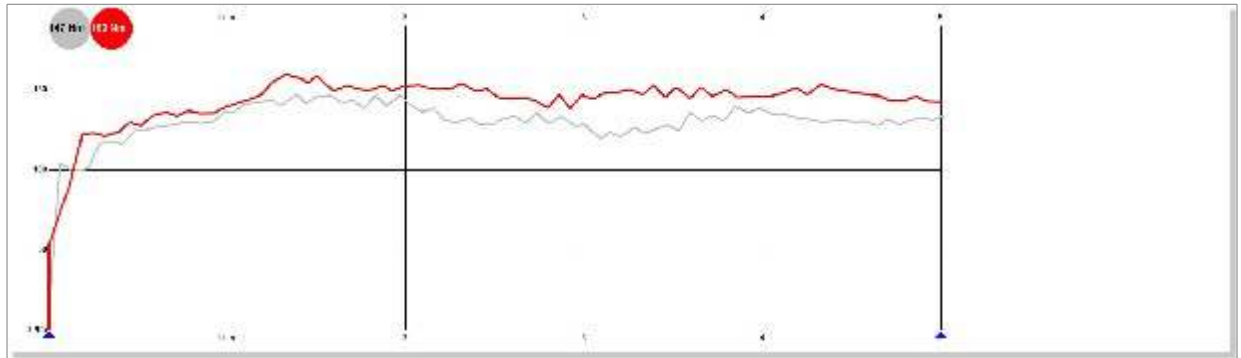
Häftstrecker Abduktion rechts

Analyse:

08.06.2024

Kraft max:

160 Nm



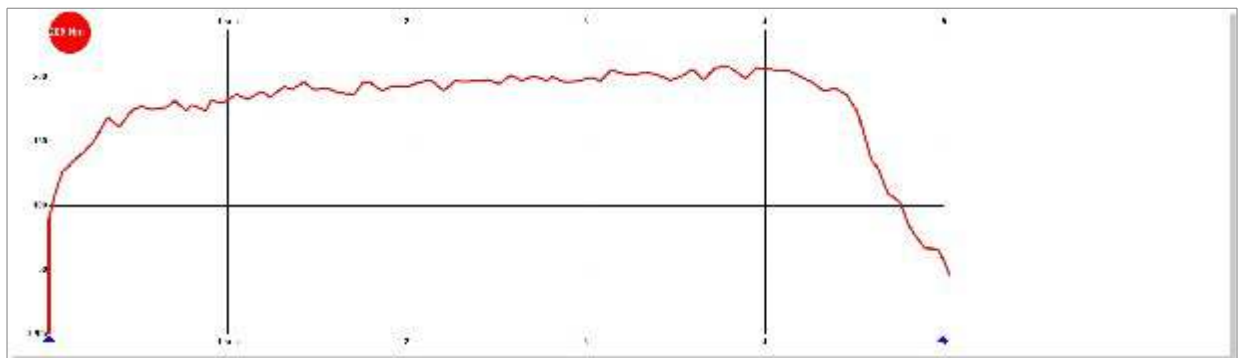
Häftstrecker Abduktion rechts

Analyse:

24.05.2025

Kraft max:

209 Nm



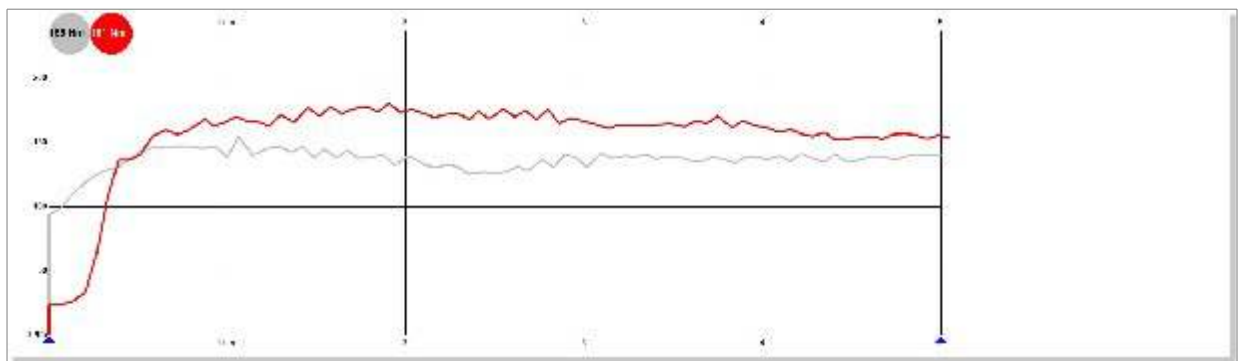
Häftstrecker Abduktion links

Analyse:

08.06.2024

Kraft max:

181 Nm



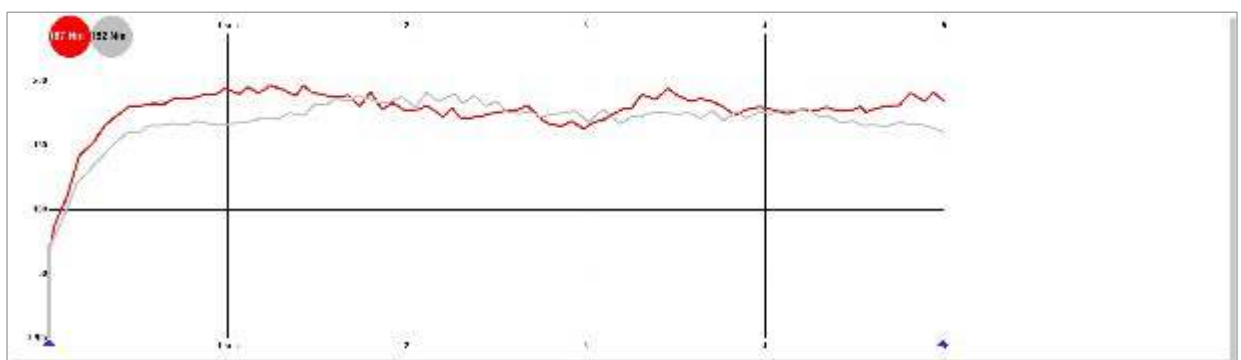
Häftstrecker Abduktion links

Analyse:

24.05.2025

Kraft max:

197 Nm



## Absolute Messwerte

## Trainingssteuerung

### Messdiagramme

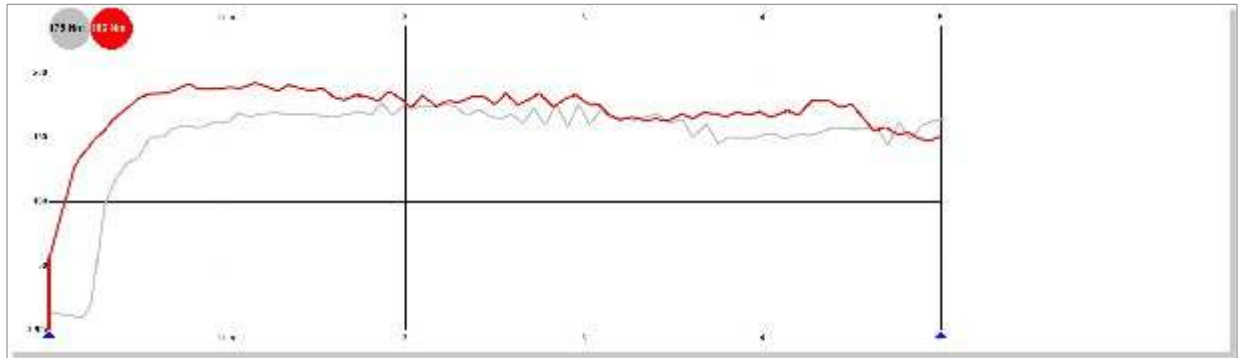
Häftstrecker Adduktion rechts

Analyse:

08.06.2024

Kraft max:

193 Nm



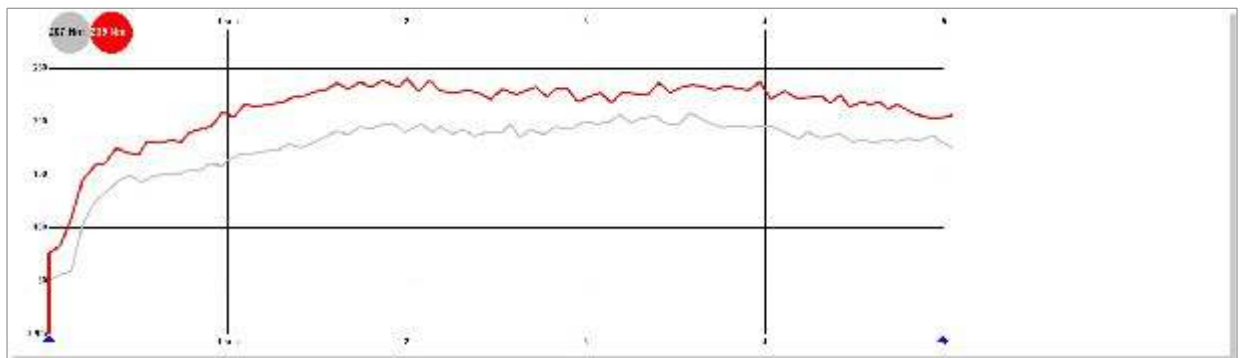
Häftstrecker Adduktion rechts

Analyse:

24.05.2025

Kraft max:

239 Nm



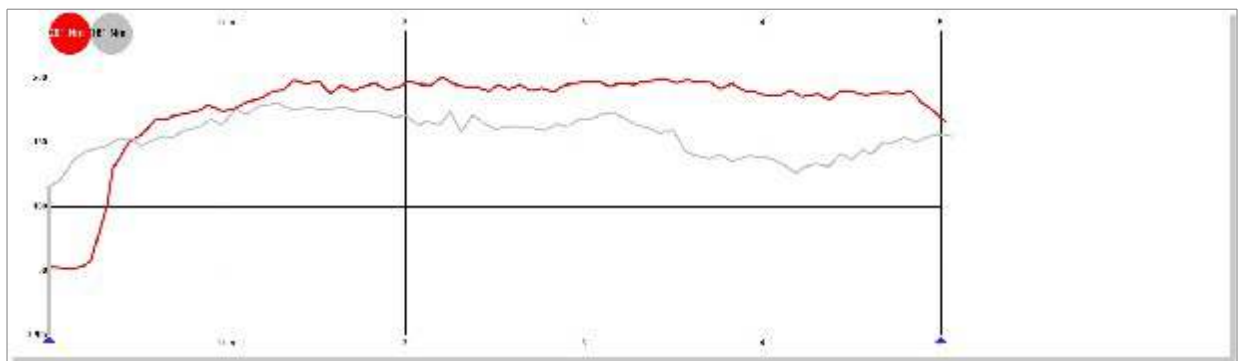
Häftstrecker Adduktion links

Analyse:

08.06.2024

Kraft max:

201 Nm



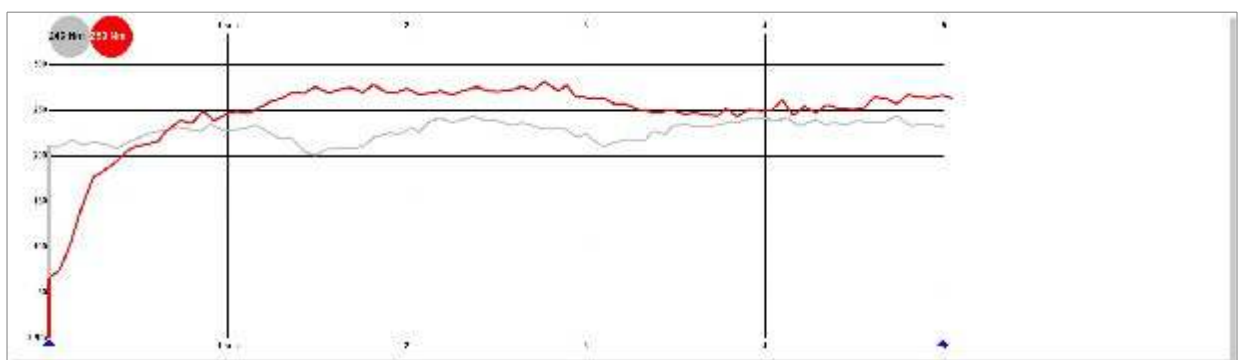
Häftstrecker Adduktion links

Analyse:

24.05.2025

Kraft max:

280 Nm



## Absolute Messwerte

## Trainingssteuerung

### Messdiagramme

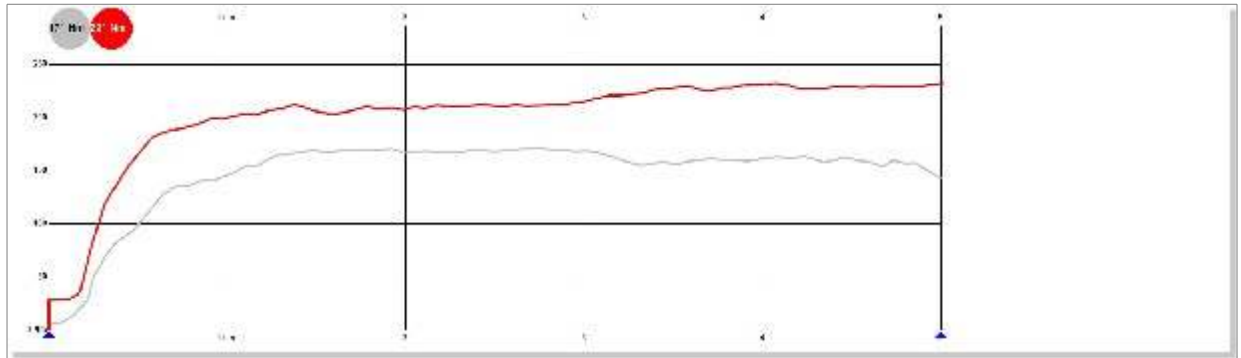
Kniestrecker rechts

Analyse:

08.06.2024

Kraft max:

231 Nm



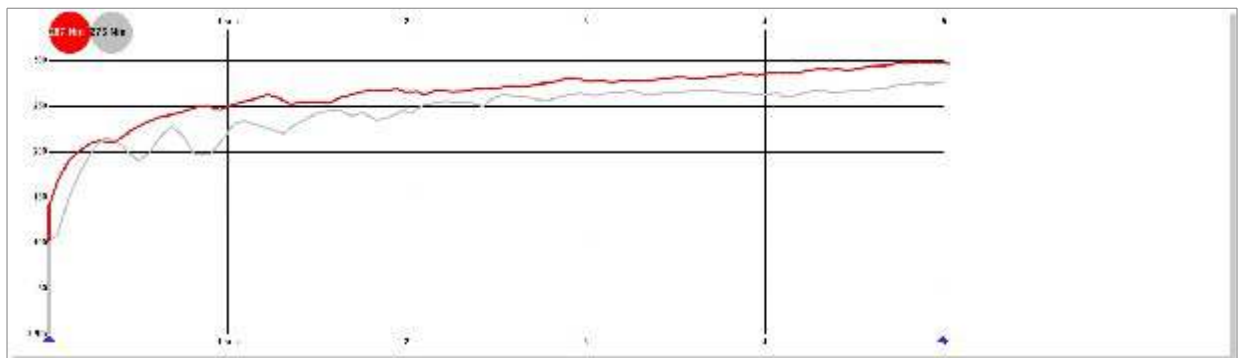
Kniestrecker rechts

Analyse:

24.05.2025

Kraft max:

297 Nm



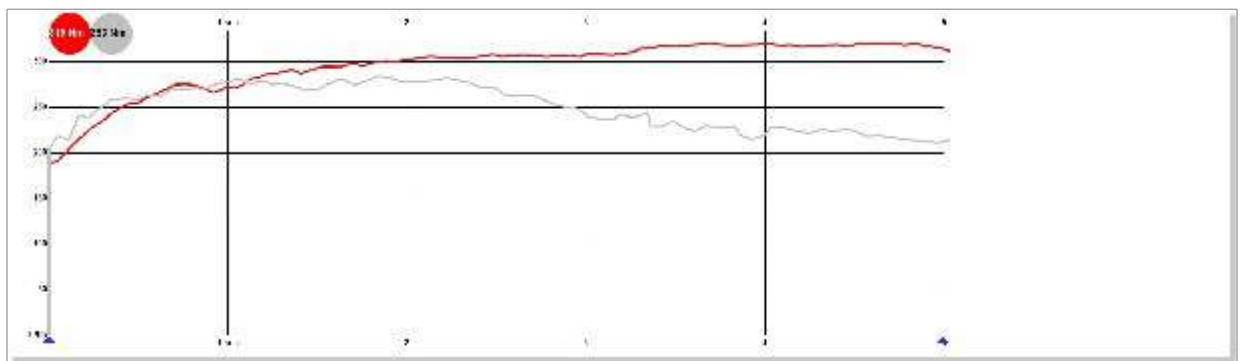
Kniestrecker links

Analyse:

24.05.2025

Kraft max:

319 Nm



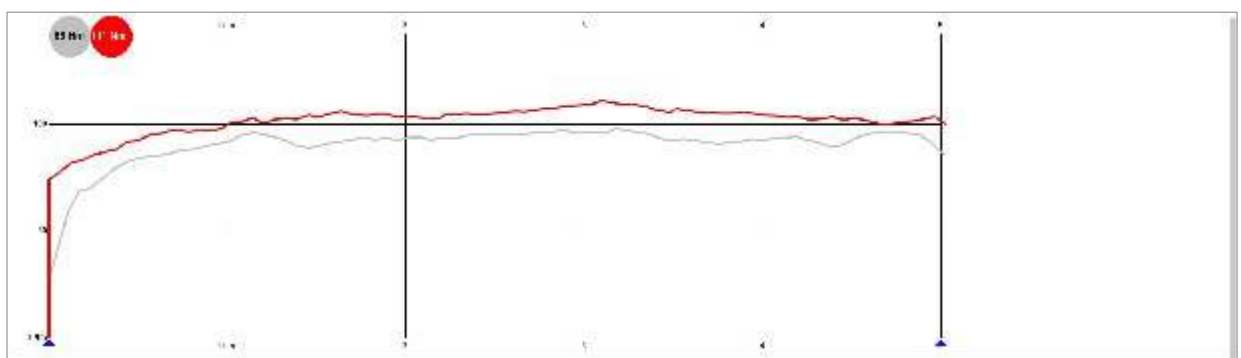
Kniebeuger rechts

Analyse:

08.06.2024

Kraft max:

111 Nm



## Messdiagramme

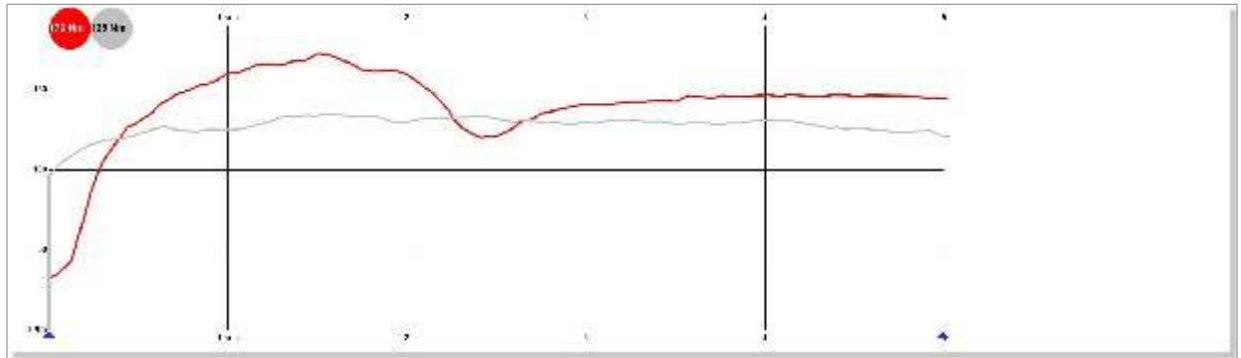
Kniebeuger rechts

Analyse:

24.05.2025

Kraft max:

173 Nm



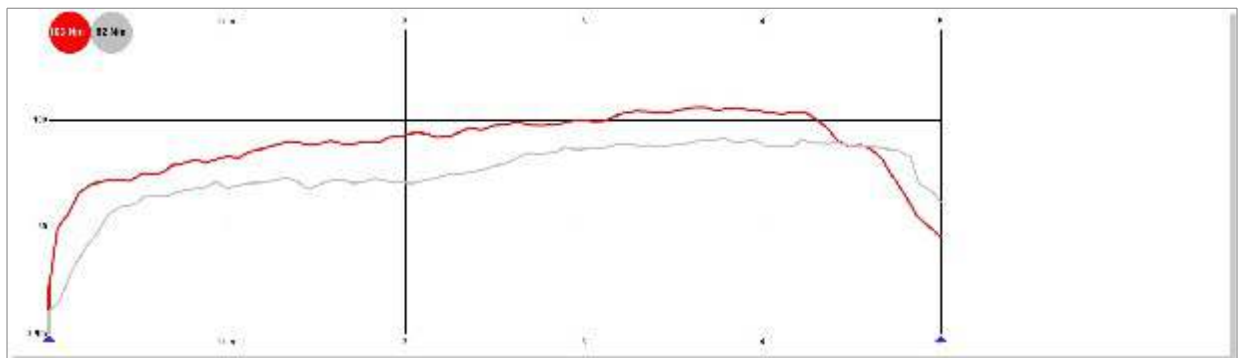
Kniebeuger links

Analyse:

08.06.2024

Kraft max:

106 Nm



Kniebeuger links

Analyse:

24.05.2025

Kraft max:

140 Nm

