

FITCheck

by Sascha und Helmut Fink

Wie fit bist du?
Wir testen dich:

- Körperbild
- Neuromuskuläre Ansteuerung
- Bioimpedanzanalyse



FITCheck

HOW WE DO IT!

Ihr Weg zu einer bewegten Zukunft beginnt hier. Die Sprache von Bewegung wird in Gefühlen ausgedrückt, nicht in Wörtern oder Bildern. Das Verstehen der Sprache hilft uns dabei Ihre Leistung zu verbessern und die Freude an der Bewegung aufleben zu lassen. Lernen Sie mit uns eine neue Sprache - die Sprache des Körpers.

Team



Sascha Fink

Sportwissenschaftler



Helmut Fink

Ernährungsinformation

Die Reise beginnt mit der Erstellung Ihres individuellen Trainingsplans auf Basis unseres Fit Check`s. Durch die 3 Teilung unseres Screenings wird uns ein sehr differenzierter Blick in den Körper erlaubt, was uns die Möglichkeit gibt, perfekt auf Sie abgestimmte Trainingspläne zu entwickeln. Damit Sie sich wieder aktiv und vital fühlen und endlich Ihre Ziele im Training erreichen.

Im ersten Teil wird die Bewegungsökonomie mittels eines funktionalen Screenings und einer Videoanalyse ermittelt. Dieser Teil gibt Aufschluss über die Bewegungsmuster des Alltags, Balancefähigkeit und muskuläre Dysbalancen. Zusammengefasst dienen diese Methoden dem Erkennen von leistungslimitierenden Faktoren in alltäglichen & sportlichen Bewegungen.

Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Körperwahrnehmung, der funktionalen Atmung und den visuellen Fähigkeiten. Eine verspannte oder nur oberflächliche Atmung kann zu schadhafte Bewegungsmustern führen die sich beispielsweise in Kopfschmerzen oder HWS Problemen manifestieren. Dieser Teil erzählt uns damit mehr über die Ursachen der im ersten Teil gefundenen leistungslimitierenden

Faktoren, was uns dabei hilft die Sprache Ihres Körpers zu verstehen und zu übersetzen.

Bioimpedanzanalyse (BIA) ist der dritte Teil unseres Fit Checks womit wir die Körperzusammensetzung messen. Wie viel Muskulatur, Fett & Wasser ist im Körper, wo befindet sich wie viel davon und wie ist der Zustand Ihrer Zellen. Dieser Test beantwortet Fragen wie: „Wie gut kann mein Körper Nährstoffe aufnehmen“ bzw. „wie effizient arbeiten meine Zellen beim Stoffwechsel.“ Mit diesen Zahlen als Basis können wir Sie in Sachen Ernährung bestens unterstützen.

Zusammengenommen ist es unser Ziel Überlastungsschäden frühzeitig zu erkennen und mithilfe einer optimalen Trainingssteuerung die Bewegungsökonomie zu verbessern. Mit dem Ergebnis Ihres Fit Checks und Ihrer Vorgeschichte erstellen wir Ihren persönlichen Trainingsplan. Damit Sie schneller Ihre Ziele erreichen, Zeitsparend trainieren können und sich im Alltag wieder wohler und aktiver fühlen.

Wir nehmen unsere Verantwortung gegenüber unseren Kunden ernst und gemeinsam mit Ihnen verbessern wir das Vokabular Ihres Körpers.

Körperbild

Funktionelle Bewegungsanalyse

Dieses Screening betrachtet alltägliche Bewegungsmuster wie z.B. Gehen, Stiegensteigen oder Heben und deutet die motorische Kontrolle innerhalb dieser natürlichen Bewegungen. Die „Übungen“ geben Auskunft über Einseitigkeiten, muskuläre Dysbalancen, Beweglichkeit, Balance und Einschränkungen im Alltag. Dieser Test lässt ein 3 Dimensionales Bild der Bewegungen Ihres Körpers zu, was uns hilft eventuelle Einseitigkeiten frühzeitig zu erkennen und dagegen vorzugehen.

Videoanalyse

Die Videoanalyse dient der Vervollständigung des Körperbildes unserer Kunden. Dabei erkennen wir die Haltung und vor allem die Stellung der Wirbelsäule. Dabei werden 4 Grundlegende Haltungstypen unterschieden (Normal, Flach-, Hohl- und Rundrücken) und jeder Typ hat seine Bedürfnisse. Der individuelle Haltungstyp wird sowohl ererbt als auch durch äußere Faktoren wie Arbeit, Alter, Krankheiten sowie den Zustand der Schulter, Rücken- und Hüftmuskulatur beeinflusst. Unser Ziel ist es die äußeren Einflüsse so zu gestalten das Sie die Haltung unterstützen und nicht belasten. Zusammengefasst dienen diese Methoden dem Erkennen von leistungslimitierenden Faktoren in alltäglichen & sportlichen Bewegungen.

Neuromuskuläre Ansteuerung

Funktionale Ventilationsanalyse

Dabei wird die Fähigkeit, zur Ansteuerung aller bei der Atmung beteiligten Muskeln, überprüft. Muskuläre Dysbalance im Bereich der BWS führen z.B. zu einer Einschränkung des Brustkorbs was ein Heben und Senken der Rippen während der Atmung stark einschränkt. Dieses und ähnliche Atmungseinschränkungen können zu einem instabilen „Core“ also Bauchraum oder einer Überlastung der Hals- und Lendenwirbelsäule führen, was sich wiederum in Schulter Probleme oder Kopfschmerzen äußern kann.

Neurozentriertes Screening

Die Aufgabe des vestibulären Systems (Gleichgewicht), und der Propriozeption (Körperwahrnehmung) ist es unsere Augen (visuelles System) horizontal auszurichten. Alle 3 Systeme arbeiten gemeinsam an unserer „reflexiven“ Stabilität, also die Fähigkeit auf einer Eisplatte nicht hinzufallen. Je besser bzw. schneller unsere Systeme funktionieren, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass man sich keinen blauen Fleck einhandelt. Dabei ist es wichtig zu verstehen das eine eingeschränkte visuelle Wahrnehmung auch alle anderen Systeme einschränkt was zu Nackenverspannungen, Gleichgewichtsprobleme oder auch Knieschmerzen führen kann.

In unserem Fitcheck werden alle 3 Systeme auf ihre Fähigkeiten überprüft und die Ergebnisse im Trainingsplan inkludiert, was zu einem effizienteren Training führt.

Bia- Bioimpedanzanalyse

Die Bioelektrische Impedanzanalyse analysiert die Körperzusammensetzung und gibt Auskunft darüber wie viel kg von Ihrem Körpergewicht Knochen, Muskulatur, Fett & Wasser sind. Auch die Verteilung dieser Gewebarten im Körper, der Kalorienverbrauch (Grundumsatz) und noch einiges mehr wird mit dieser Messung sichtbar.

Durch die hohe Genauigkeit unseres Gerätes wird es vor allem in der Medizin und Therapie angewandt und ermittelt anhand der Leitgeschwindigkeit unterschiedlicher Gewebe die Körperzusammensetzung, dabei gilt Muskulatur als guter und Fett als schlechter Leiter. Die ermittelten Daten geben uns Auskunft über den aktuellen Ernährungszustand, das Verhältnis von Fettmasse zu Muskelmasse und wie gut die Zellen funktionieren. Mit diesen Zahlen können wir z.B. die Frage „wie man die Ernährung zum Training am besten gestalten sollte“ beantworten und wir können anhand dieser Ergebnisse eine objektive Auskunft darüber geben, wie sich der Körper im Laufe des Trainings verbessert und was er braucht um noch besser zu werden.



FITCheck – für Ihre Gesundheit

Ihr Benefit - das alles kann unser **FITCheck**

Beschreibung des Gesundheitszustandes

Früherkennung von gesundheitlichen Risiken

Vorbeugung von Überlastungsschäden und Verletzungen

Tipps zur Gesunderhaltung

Bestimmung von leistungslimitierenden Faktoren

Messung der Bewegungsökonomie

Tipps zur Leistungssteigerung

Erkennen von muskulären Dysbalancen mit gezielter Übungsanleitung

Übungen zur Verbesserung der Bewegungsabläufe (z. B. Lauftechnik)

Trainingsplan zur optimale Trainingssteuerung

Individuelle Besprechung der Auswertung mit wertvollen Tipps für Ihr Training

Sie bekommen eine wissenschaftlich fundierte, umfangreiche und differenzierte Betreuung.



Sascha Fink
Sascha.f@gmx.at
0664 65 87 879