

DIAGNOSTIK

1. Herr Huber ist neues Mitglied im Fitness-Studio. Sein „Startpaket“ sollte nach BÖS u.a. die folgenden Eingangsuntersuchungen enthalten:
 - Körperfettanalyse
 - Blutdruckmessung
 - Anamnese
 - DISG-Test
 - Ausdauerleistungstest

2. Vor der Durchführung sportmotorischer Tests wird Herrn Huber der international anerkannte PAR-Q-Fragebogen vorgelegt. Was beinhaltet er?
 - Eine oder mehrere Fragen zu seinem sozialen Umfeld
 - Eine oder mehrere Fragen zu beruflicher Belastung
 - Eine oder mehrere Fragen über seinen Gesundheitszustand
 - Eine oder mehrere Fragen über seine sportliche Vorerfahrung und aktuelle Trainingshäufigkeiten
 - Eine oder mehrere Fragen über seine Hobbies

3. Herr Huber (45 Jahre) soll einen PWC-Test nach WHO absolvieren. Sein Trainer muss dabei folgendes beachten:
 - Der Blutdruck darf vor dem Test nicht höher als 160/100 sein
 - Die Stufendauer beträgt 2 Minuten
 - Die Stufenhöhe liegt bei 40 Watt
 - Der Test endet, wenn Herr Huber 150 Watt erreicht (PWC150)
 - Der Test beginnt mit einer Leistung von mindestens 100 Watt

4. Herr Huber durchläuft im Eingangsscheck eine Muskelfunktionsdiagnostik nach JANDA
- Der Elevationstest untersucht dabei u.a. die Beweglichkeit des M. Pectoralis major (großer Brustmuskel)
 - Der Kniebeuge-Test untersucht die Kraftfähigkeit des M. Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel)
 - Der Cooper-Test untersucht die Beweglichkeit des M. Gastrocnemius (Zwillingswadenmuskel)
 - Der Schulterfixations-Test untersucht u.a. die Kraftfähigkeit des M. Trapezius (Kapuzenmuskel)
 - Der Thomas'sche Handgriff dient der Erfassung der Kraftfähigkeit der Unterarmmuskulatur
5. Frau Müller (55 Jahre, BMI 24, keine gesundheitlichen Einschränkungen) hat seit 20 Jahren keinen Sport gemacht und möchte ihre allgemeine Fitness verbessern. Ihr erster Trainingsplan könnte folgendes beinhalten
- Krafttraining überwiegend nach der IK-Methode, um die Basisfähigkeit „Maximalkraft“ zu schulen
 - Ausdauertraining auf keinen Fall unter 30 Minuten Dauer
 - Techniktraining der Übung Kniebeuge ohne Gewicht
 - Dehnübungen für Muskeln, die allgemein zur Verkürzung neigen
 - Die Anwendung verschiedener Intensivierungsmethoden bei allen Übungen im Krafttraining, um Zeit zu sparen
6. Welcher Test misst vorwiegend die aerobe Ausdauer?
- Iliopsoas-Test
 - Sprunglauf-Test
 - PWC-Test
 - Linienlauf
 - Cooper-Test
7. Welche Voraussetzungen sind vor Durchführung eines Fitness-Checks zu prüfen?
- Der Blutdruck sollte unter 160/95 liegen
 - Die letzte Nahrungsaufnahme sollte mindestens 12 Stunden zurück liegen
 - Die Pulsfrequenz sollte über 120 Schläge/Minute betragen
 - Die Person muss bezüglich der Einnahme von Medikamenten befragt werden
 - Das Alter darf höchstens 50 Jahre betragen

8. Was sind Hauptgütekriterien von Testmethoden?

- Objektivität
- Reliabilität
- Aktivität
- Validität
- Kapazität

9. In welche Schritte wird er Prozess der Trainingssteuerung unterteilt?

- Zielformulierung
- Eingangsdiagnose
- Trainingsmaßnahme
- Trainingskontrolle
- Ernährung

10. Welche Teile gehören zur Anamnese?

- Eigenanamnese
- Familienanamnese
- Soziale Anamnese
- Gynäkologische Anamnese
- Leistungsanamnese

11. Welche Informationen verspricht man sich von der Eigenanamnese?

- Erkrankungen
- Operationen
- Haustiere
- Familienstand
- Essverhalten

12. Welche Möglichkeiten gibt es zu Bestimmung des Gewichtsindex?

- BROCA-Index
- Body-Mass-Index
- Kaliper-Index
- Bioelektrische Impedanz-Index
- Beinumfang

13. Nennen Sie Methoden zur Körperfettanalyse

- Hydrostatisches Wiegen
- Kalipermetrie
- Ultraschallmessung
- Infrarot-Methode
- Body-Mass-Index

14. Welche fehlerhaften Körperhaltungen kann es geben?

- Hohlrücken
- Rundrücken
- Flachrücken
- Hohlrundrücken
- Lendenlordose

15. Wonach richtet sich der Puls?

- Schlagkraft des Herzens
- kreisende Blutmenge
- Elastizität der Blutgefäße
- Länge der Beine
- Blutdruck im Körper

16. Welche Ausdauertests gibt es?

- PWC-Test
- IPN-Test
- Conconi-Test
- Cooper-Test
- Kalipertest

17. Welche Tests gehören zu den Bewegungskoordinationstests?

- "Hampelmann"
- "Hopselauf"
- "Werfen und Fangen"
- "Ball umgreifen"
- "Achterkreisen"

18. Welche Aussagen zum BMI stimmen?

- Der BMI ist Körpergewicht/Körpergröße²
- Zur Berechnung benötigt man das Körpergewicht
- Zur Berechnung benötigt man den Taillenumfang
- Zur Berechnung benötigt man die Körpergröße
- Der BMI bestimmt den Körperfettanteil

19. Welche Aussagen stimmen?

- Ein erhöhter Taillenumfang ist ein Indikator für metabolische Komplikationen
- Ein erhöhter Taillenumfang ist ein Indikator für kardiovaskuläre Komplikationen
- Ein Bauchumfang von unter 110cm begünstigt Erkrankungen
- Fettdepots im Bauchraum begünstigen Erkrankungen
- Ein Körperfettanteil von über 35% ist bei Frauen normal

20. Welche Aussagen zum Cooper-Test stimmen?

- Der Gültigkeitsbereich liegt im Alter von ca. 10–65 Jahren
- Wird getestet durch einen Zwölf-Minuten-Lauf
- Der Test gibt Aussage über die Maximalkraft
- Der Test ist drinnen und draußen absolvierbar
- Der Test erfolgt in Gruppen von ca. sechs bis zehn Personen