



Fitness-Test

Beweglichkeit

Weshalb ist die Beweglichkeit für meine Gesundheit wichtig? Wer seine Muskulatur, Sehnen und Bänder regelmäßig dehnt und mobilisiert, sorgt für eine gute Gelenkbeweglichkeit und beugt somit Gelenkbeschwerden vor. Test: Rumpfbeweglichkeit, Dehnfähigkeit hintere Beinmuskulatur. Beugen Sie Ihren Rumpf möglichst weit nach vorne und versuchen Sie, mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren.

Bewertung

Boden: Spitzenklasse
Schienbein: Gerade noch ok
Oberhalb des Knies: Da ist Training angesagt

Übung für zu Hause:

Stellen Sie sich vor einen Stuhl. Legen Sie ein Bein mit der Ferse auf dem Stuhl ab. Beide Beine, also stehendes und gebeugtes, sind nicht ganz durchgestreckt. Beugen Sie nun Ihren Oberkörper mit geradem Rücken in Richtung des ausgestreckten - auf dem Stuhl liegenden - Beines. Jetzt spüren Sie die Dehnung im hinteren Oberschenkelbereich.

Gleichgewichtsfähigkeit

Weshalb ist die Gleichgewichtsfähigkeit für meine Gesundheit wichtig? Wer eine gute Gleichgewichtsfähigkeit hat, kann beispielsweise besser Stolperfallen im Alltag ausweichen bzw. sich beim Stolpern abfangen. Die Verletzungsgefahr in Beruf und Freizeit wird verringert. Mit dem Spiel „Balanco“ können Sie Ihre Gleichgewichtsfähigkeit testen.

< 3 Sekunden	3 bis 6 Sekunden	> 6 Sekunden
Anfänger	Amateur	Profi

Die Alternative

Stellen Sie die Füße hintereinander auf, so dass die Zehen des hinteren Fußes die Ferse des vorderen Fußes berühren. Die Füße bitte gerade und nicht ausgedreht stellen! Jetzt heben Sie die Arme gestreckt bis auf Schulterhöhe an und zählen auf 10. Dasselbe machen Sie dann auch noch einmal mit geschlossenen Augen. Schaffen Sie beides problemlos? Prima. Dann stehen Sie recht sicher auf Ihren Beinen.

Übungen für zu Hause:

- Zähneputzen auf einem Bein (mit Augen zu)
- Treppe gehen ohne sich festzuhalten
- beim Spazieren gehen genau auf einer Linie gehen