

KOORDINATION

Ein sicheres Gleichgewicht ist die Basis der Körperkontrolle und notwendig für eine gute Körperhaltung. Um festzustellen, wie stabil ihr Gleichgewicht ist, stellen Sie sich barfuß und aufrecht hin, heben ein Bein hoch und drehen den Kopf abwechselnd nach rechts und nach links. Wenn das so weit klappt, schließen Sie die Augen und legen Sie den Kopf in den Nacken. Messen Sie die Zeit, die Sie, ohne nach Halt suchen zu müssen, auf einem Bein stehen und dabei den Kopf bewegen können.

Einbeinstand	WERTUNG
< 5 Sekunden	1
> 5 Sekunden	2
> 10 Sekunden	3
> 5 Sekunden mit geschlossenen Augen	4
> 5 Sekunden mit geschlossenen Augen und Kopf im Nacken	5

IHR GLEICHGEWICHTSGEFÜHL?

- 1 MINIMAL:**
Eindeutiger Trainingsmangel, wenn Sie jetzt nichts machen, stolpern Sie in Zukunft durch Ihr Leben.
- 2 GERING:**
Höchste Eisenbahn, mit Balanceübungen Ihr Leben ins Gleichgewicht zu bekommen.
- 3 GEHT SO :**
O.k., aber da ist noch was drin. Konsequenter trainieren und Sie werden noch erstaunliche Fortschritte sehen.
- 4 GUT:**
Einwandfrei, Slacklinen ist die richtige Beschäftigung für Sie, dann wird's was mit dem Klassenprimus!
- 5 SEHR GUT:**
Hut ab: optimale Voraussetzungen, auch mit verbundenen Augen ans Gipfelkreuz zu gelangen.

check 3



KRAFT

Nur mit einer kräftigen Muskulatur können Skelett und Bewegungsapparat mit allen Alltags- und Sportbelastungen fertig werden und dabei den physischen Verschleiß im altersbedingten Minimum halten. Liegestützen sind ein guter Gradmesser, wie viel Kraft ein Mensch hat. Legen Sie sich dazu auf den Bauch, Fußspitzen auf den Boden, legen Sie die Hände mit den Fingerspitzen nach vorn neben Ihre Schultern und stemmen Sie den Oberkörper hoch. Frauen dürfen die Unterschenkel auf dem Boden lassen, die Oberschenkel bilden mit dem Oberkörper eine Linie. Wie viele Wiederholungen schaffen Sie?

Liegestütz-Marathon						WERTUNG
FRAUEN / ALTER			MÄNNER / ALTER			
bis 29	30 – 39	über 40	bis 29	30 – 39	über 40	1
< 15	< 14	< 13	< 18	< 15	< 13	
15 – 17	14 – 16	13 – 15	18 – 23	15 – 18	13 – 15	2
18 – 20	17 – 19	16 – 17	24 – 27	19 – 22	16 – 18	3
21 – 25	20 – 23	18 – 21	28 – 32	23 – 27	19 – 22	4
30	27	24	36	32	25	5

check 4

WIE STARK SIND SIE?

- 1 SEHR SCHWACH:**
Wenn Sie nicht im Rollstuhl enden wollen, sollten Sie sofort und konsequent mit Krafttraining beginnen.
- 2 SCHWACH:**
Ein „Kräftchen“ ist da, aber viel ist es nicht gerade. Bauen Sie unbedingt Muskelmasse auf, um ihren Bewegungsapparat zu stützen.
- 3 GEHT SO:**
Passt, aber a bissel mehr geht auf alle Fälle. Sie sind auf einem guten Weg.
- 4 STARK:**
Überdurchschnittlich trainiert, sehr ansehnlich!
- 5 SEHR STARK:**
Der Terminator lässt grüßen! Mit diesem Kraftpotential können Sie Berge versetzen.

