

# Die besten 5 Tests – einfach und schnell – jetzt ausprobieren!

## IHRE BEWEGLICHKEIT UND KRAFT IM ALLTAG



Wichtiger Hinweis: Bei bestehenden körperlichen Problemen, Schwangerschaft und krankheitsbedingten Einschränkungen, empfehlen wir unbedingt vor Beginn des Selbst-Tests ärztlichen Rat einzuholen. Bei akuten Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfällen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Infektionen ist von der Durchführung des Selbst-Tests abzuraten.

# SELBST-TEST 1: BEWEGLICHKEIT IHRER WIRBELSÄULE

Denken Sie an eine typische Situation am Obstregal im Supermarkt: ein Apfel macht sich selbständig und rollt auf den Boden. Sie wollen ihn aufheben.

Wie zufrieden sind Sie in dieser Situation mit der Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule?

Testablauf: Stellen Sie sich locker hüftbreit auf, die Knie sind gestreckt.

Nun beugen Sie sich ganz langsam mit den Händen voraus nach unten in Richtung Zehenspitzen. Verdrehen Sie dabei den Rücken nicht zur Seite, die Knie bleiben gestreckt.



Wie weit kommen Sie nach unten? Wie zufrieden sind Sie damit?

0 es könnte besser sein    0 soweit zufrieden

0 sehr zufrieden

## **Unser Tipp:**

Regelmäßiges Dehnen und einfache Mobilisationsübungen helfen, eine bessere Beweglichkeit zu erzielen.

## SELBST-TEST 2: BEWEGLICHKEIT IHRER BRUSTWIRBELSÄULE

In der nächsten Alltagssituation denken Sie bitte ans Autofahren. Beim Rückwärtsfahren ist es notwendig, sich im Sitzen weit nach hinten zu drehen. Oder denken Sie ans Verstauen Ihres Einkaufs in den Kofferraum, auch hier drehen Sie sich vom Einkaufswagen zum Auto hin.

Testablauf: Sie setzen sich aufrecht auf einen Stuhl. Schlagen Sie die Beine übereinander. Dies verhindert ein Mit-Drehen des Beckens.

Dann kreuzen Sie die Arme vor der Brust und drehen sich langsam auf eine Seite soweit Sie können. Verweilen Sie kurz und drehen Sie sich langsam auf die andere Seite.



0 es könnte besser sein   0 soweit zufrieden   0 sehr zufrieden  
0 ich spüre einen deutlichen Unterschied zwischen rechts und links

### Unser Tipp:

Regelmäßiges Dehnen und einfache Mobilisationsübungen führen zu mehr Beweglichkeit.

## **SELBST-TEST 3: IHRE KRAFT IM OBERKÖRPER UND DEN ARMEN**

Sie haben sicher schon öfter Einkaufssackerln getragen, oder etwas Schwereres aus dem Kasten herausgehoben. Das alles benötigt Kraft.

Wie viel Kraft Ihnen in Ihren Armen und Ihrem Oberkörper zur Verfügung steht, lässt sich gut und einfach mit dem folgenden Test feststellen.

Testablauf: Legen Sie sich auf den Bauch. Stützen Sie sich mit Ihren Unterarmen auf, wobei Sie die Ellenbogen genau unter den Schultern positionieren und die Unterarme gerade nach vor richten.

Nun heben Sie die Hüfte und die Oberschenkel an, dass Sie nur mehr mit den Unterarmen und den Füßen den Boden berühren. Der Körper soll ganz gerade im Rücken sein, also eine Linie von der Schulter bis zu den Fersen bilden.

Halten Sie diese Position für mindestens zehn Sekunden, wenn Sie länger in dieser Position bleiben, dann bleiben Sie bitte solange Sie können!



0 es könnte besser sein 0 soweit zufrieden

0 sehr zufrieden 0 ich konnte mich über zehn Sekunden halten

### **Unser Tipp:**

Hier hilft regelmäßiges, gezieltes Krafttraining zur weiteren Stärkung!

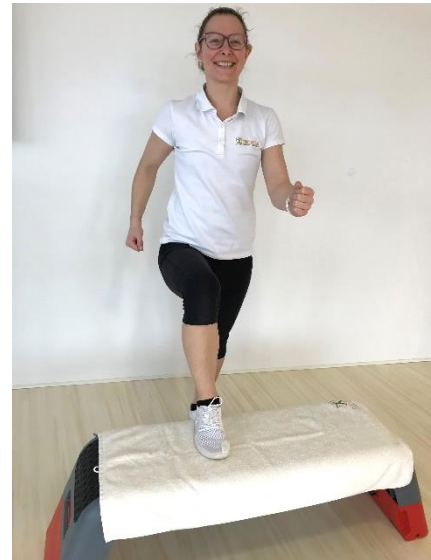
## **SELBST-TEST 4: IHRE ENERGIE BEIM STIEGENSTEIGEN**

Treppen und Stufen begegnen uns überall und sollten keine Hürde sein.

### Testablauf:

Gehen Sie so schnell es Ihnen möglich ist, zehn Stufen hinauf und hinunter.

Achten Sie dabei darauf, dass Sie Ihre Füße möglichst gerade ausrichten.



0 es könnte besser sein

0 soweit zufrieden            0 sehr zufrieden

0 ich konnte mehr als zehn Stufen rauf- und runtergehen

0 die Stufen hinaufgehen 0 die Stufen hinuntergehen - fiel mir leichter

### **Unser Tipp:**

Treppen steigen statt Aufzug oder Rolltreppe fahren!

Das ist eine ganz einfache und sehr wirksame Bewegung die Sie gut in den Alltag einbauen können – und ist Ihr erster Schritt zur Kräftigung Ihrer Beinmuskulatur.

## **SELBST-TEST 5: IHRE KRAFT IN IHREN BEINEN**

Die meisten von uns sitzen sehr viel. Wir spüren dann mit der Zeit wie uns die Kraft verloren geht.

Gerade beim Hinsetzen und wieder Aufstehen ist es so wichtig, genug Kraft zu haben!

Spätestens beim Aufstehen aus einem niedrigen Sofa spüren wir allzu schnell, dass die Kraft weniger wird.

Testablauf: Suchen Sie sich eine niedrige Sitzgelegenheit.

Die Sitzhöhe sollte unter Ihren Knien sein.

Versuchen Sie nun fünf Mal hintereinander sich aus eigener Kraft hinzusetzen und wieder aufzustehen, ohne sich irgendwo anzuhalten.



0 es könnte besser sein   0 soweit zufrieden   0 sehr zufrieden  
0 ich konnte mehr als fünf Mal hinsetzen und aufstehen  
0 Hinsetzen   0 Aufstehen        fiel mir leichter

### **Unser Tipp:**

Regelmäßiges, gezieltes Krafttraining hilft, die Anforderungen des Alltags mit neuem Schwung zu bewältigen!