

BARMER

BARMER

Fitness-Check

Wie fit sind Sie?



Impressum

Herausgeber:

BARMER

Lichtscheider Straße 89-95

42285 Wuppertal

www.barmer.de

Konzeption:

Deutscher Turner-Bund (DTB)

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt am Main

www.dtb-online.de

Text:

DTB

Bilder:

Picture Alliance

Titelbild und Anzeige: BARMER Shooting

Gestaltung:

BARMER, Marketing

Redaktion:

BARMER

© BARMER und DTB

Januar 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

Einleitung / 4

Bevor es los geht / 5

Fitness testen / 6

Koordination / 7

Beweglichkeit / 13

Kraft / 17

Ausdauer / 22

Bewegungstipps für den Alltag / 24

Literaturverzeichnis / 25

Gesamtauswertung / 27

Einleitung

Fit zu sein gilt seit langem als Ausdruck von Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. So wundert es nicht, dass immer mehr Menschen nach Möglichkeiten suchen, wie sie ihre Gesundheit und Fitness erhalten oder verbessern können. Regelmäßige körperlich-sportliche Aktivität vermindert das Risiko für viele Krankheiten. Diese Erkenntnis hat sich inzwischen durchgesetzt: Investitionen in die eigene Gesundheit zahlen sich aus!

Mit der BARMER wurde der Gedanke der Prävention in einem neuen, umfassenden Sinne aufgegriffen und gilt heute überregional als Qualitätszeichen für besonders wirkungsvolle Gesundheitsangebote. Wie lässt sich die eigene Fitness am besten trainieren? Was sind Übungen, mit denen sich die Leistungsfähigkeit nachhaltig optimieren lassen?

Mit dieser Broschüre präsentieren wir Ihnen den BARMER Fitness-Check und geben Ihnen Tipps und Trainingsübungen für zu Hause.

Der Fitness-Check wurde in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turner-Bund (DTB) entwickelt. Er prüft die Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer und leitet daraus individuelle Bewegungsempfehlungen für Sie ab. Darüber hinaus stellen wir Ihnen die besten Übungen für Ihren Einstieg ins Training vor.

Mit dem Fitness-Check gilt es aber nicht nur den Fitnessstand zu testen. Der Check soll auch motivieren, selbst aktiv zu werden und z. B. die vielfältigen Angebote der Turnvereine zu nutzen, um die individuelle Fitness zu erhalten und auszubauen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Fitness.

Ihre BARMER

Bevor es los geht

Bevor Sie mit dem Fitness-Check oder Training beginnen, haben wir zunächst einige Fragen an Sie. Sollten Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten oder sind Sie sich bei der Beantwortung unsicher, dann lassen Sie Ihre Test- bzw. Sporttauglichkeit vor der Teilnahme oder dem Training vom Arzt checken:

- Hat Ihnen Ihr Arzt jemals gesagt, dass Ihr Herz in keinem guten Zustand ist und dass Sie Sport nur nach ärztlicher Verordnung treiben sollen?
- Haben Sie Schmerzen in der Brust, wenn Sie sich körperlich anstrengen?
- Hatten Sie im letzten Monat Brustschmerzen in Momenten, in denen Sie sich nicht körperlich anstrengten?
- Verlieren Sie aufgrund von Schwindel leicht Ihr Gleichgewicht oder werden ohnmächtig?
- Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich durch eine Veränderung Ihrer körperlichen Aktivität verschlimmern könnte?
- Verschreibt Ihnen Ihr Arzt momentan Herzmittel oder Medikamente für Ihren Blutdruck (z.B. Betablocker)?
- Kennen Sie einen anderen Grund, warum Sie keinen Sport treiben sollten?

(vgl. DTB, 2009)



Vorsicht ist auch bei beginnender, bestehender oder gerade überstandener Infektion geboten. Auch wenn es nur ein kleiner Schnupfen ist: besser keine außergewöhnlichen Belastungen! Das heißt, keine zu hohen Pulsbelastungen. Sonst werden die Infektionsverursacher im Organismus aktiv verstreut und können empfindliche Organe, z. B. den Herzmuskel, die Herzklappen o. a. angreifen und so zu Dauerschäden führen.

Also, auch wenn Sie sich wieder gesund fühlen sollten: Langsam angehen lassen!

Fitness testen

Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer sind für Ihre Fitness von zentraler Bedeutung. Sie sorgen nicht nur dafür, dass Sie sich wohlfühlen, sondern beugen auch gesundheitlichen Risiken vor.

Mit dem BARMER Fitness-Check können Sie Ihr aktuelles persönliches Fitness-Level ermitteln. Anschließend können wir Ihnen gezielte Aktivitäten zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit vorschlagen.

Zunächst sehen Sie hier eine Übersicht der zu bewältigenden Testaufgaben. In einigen Bereichen haben Sie die Wahl zwischen mehreren Testaufgaben.

Fitnessfaktor	Testaufgaben			
Koordination (2 aus 3)	Gleichgewichtstest im Einbeinstand	Test der Auge-Hand-Koordination	Rope Skipping-Test	
Beweglichkeit (2 aus 2)	Test auf Verkürzungen der Muskulatur der Oberschenkelrückseite	Test der Schulterbeweglichkeit		
Kraft (2 aus 4)	Test der Bauchmuskulatur	Test der Rückenmuskulatur	Test der Rumpfstabilität	Bupee-Test
Ausdauer (1 aus 1)	Step-Test			
Sonstige Angaben	Alter, Geschlecht, Gewicht, Körpergröße und Sportregelmäßigkeit			

Für jede durchgeführte Übung können Sie einen Smiley (unter der jeweiligen Testaufgabe aufgeführt) ankreuzen. Welcher das genau ist, ob positiv ☺, neutral 😐 oder negativ ☹, teilt Ihnen die Person, die den Test abnimmt, mit.

Die Art des Smileys ist abhängig von Ihrer Leistung bei der jeweiligen Testaufgabe. Am Ende der Broschüre sehen Sie, wie Sie in den verschiedenen Fitnessbereichen abgeschnitten haben. Außerdem können Sie überprüfen, wie fit Sie insgesamt sind.

Los geht's!

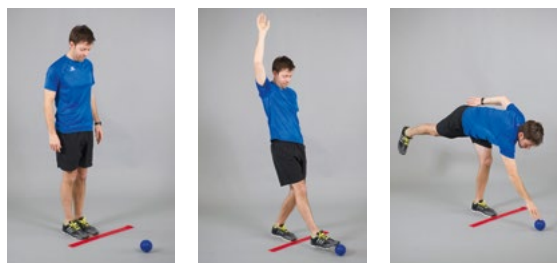
Koordination

Eine gute Koordination ist notwendig, damit Muskeln und Nervensystem optimal zusammenarbeiten. So lassen sich zum Beispiel komplexe Bewegungen sicherer ausführen, Sie können besser Gleichgewicht halten oder schneller reagieren. Mit einer gut ausgeprägten Koordination werden Ihre Bewegungen zudem kraftsparender und das Risiko von Verletzungen oder Stürzen im Alltag und im Sport sinkt.

Wählen Sie 2 von 3 Testaufgaben aus dem Bereich Koordination.

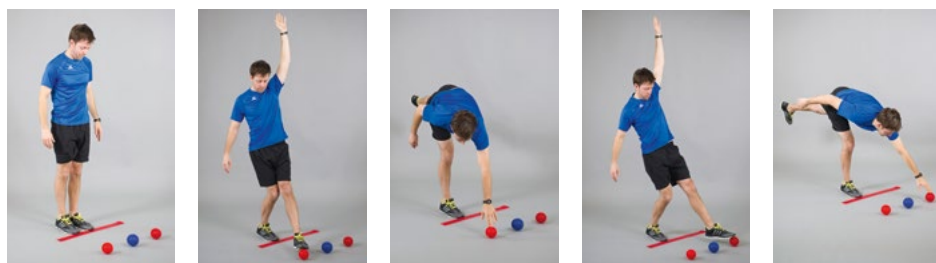
AUFGABE 1: GLEICHGEWICHTSTEST IM EINBEINSTAND

- Stufe 1**
- Stellen Sie sich mit gestreckten Armen und Beinen an die Markierung.
 - Berühren Sie nun 4 Mal abwechselnd mit Fuß und Hand den Igelball – ohne dass Sie das Bein absetzen.
 - Wechseln Sie anschließend die Körperseite.



Sie haben die erste Stufe geschafft? Dann gehen Sie zur zweiten Stufe!

- Stufe 2**
- Berühren Sie nun die zwei diagonal liegenden Igelbälle jeweils 4 Mal abwechselnd mit Fuß und Hand.
 - Wechseln Sie anschließend die Körperseite.



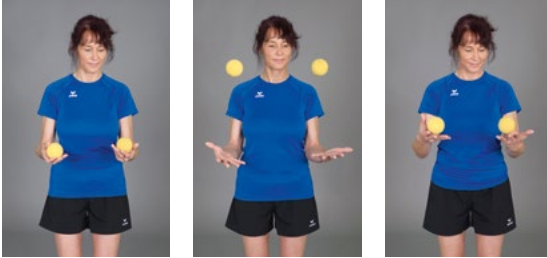
😊 2 PUNKTE

😐 1 PUNKT

☹ 0 PUNKTE

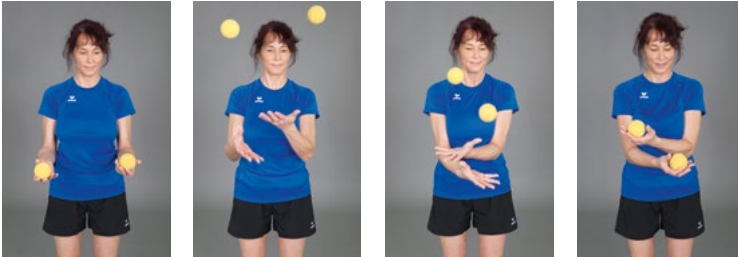
AUFGABE 2: TEST DER AUGE-HAND-KOORDINATION

Stufe 1 ■ Werfen Sie beide Bälle 5 Mal gleichzeitig parallel in die Luft und fangen Sie diese jeweils mit der gleichen Hand wieder auf.



Sie haben die erste Stufe geschafft? Dann gehen Sie zur zweiten Stufe!

Stufe 2 ■ Werfen Sie beide Bälle gleichzeitig parallel in die Luft, überkreuzen Sie die Arme und fangen Sie die Bälle in dieser Position wieder auf.
■ Absolvieren Sie diese Übung 3 Mal.



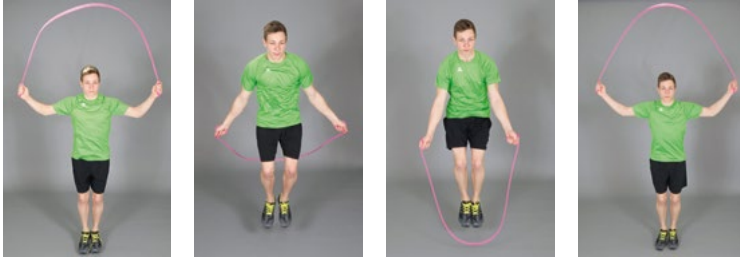
😊 2 PUNKTE

😐 1 PUNKT

☹️ 0 PUNKTE

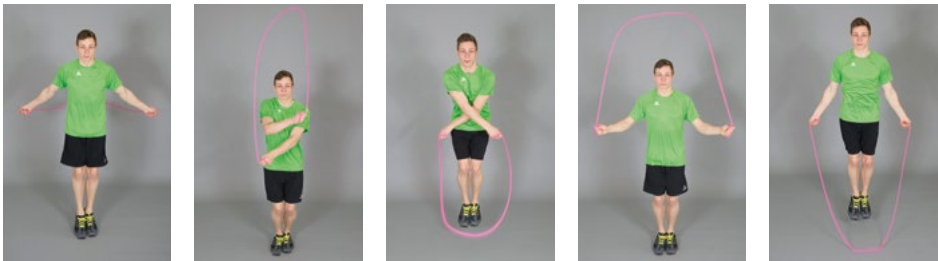
AUFGABE 3: ROPE SKIPPING-TEST

Stufe 1 ▪ Springen Sie 5 Mal über das rückwärts schwingende Seil.



Sie haben die erste Stufe geschafft? Dann gehen Sie zur zweiten Stufe!

Stufe 2 ▪ Führen Sie 5 sogenannte CrissCross Sprünge durch. CrissCross bedeutet, einen Vorwärtssprung mit gekreuzten und anschließend mit entkreuzten Armen durchzuführen.



😊 **2 PUNKTE**

😐 **1 PUNKT**

😞 **0 PUNKTE**

Einstufung und Empfehlung:

😞 **0 – 1 Punkt:** Sie sollten sich in den Bereichen Koordination und Gleichgewicht verbessern. Sie können sich durch einfache Koordinationsübungen und Balanceübungen deutlich steigern.

😊 **2 – 3 Punkte:** Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht sind durchschnittlich, aber noch entwicklungsfähig. Sportliche Aktivitäten können zur Schulung von Koordination und Gleichgewicht beitragen.

😊 **4 Punkte:** Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht sind gut. Versuchen Sie dieses Niveau zu halten bzw. noch weiter auszubauen!

ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER KOORDINATION

Sie möchten Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination trainieren?

Sowohl die Testaufgaben als auch die folgenden Übungen können Sie absolvieren, um Ihre Koordination zu verbessern bzw. zu erhalten.

Trainieren Sie 2 bis 3 Mal die Woche mit 2 bis 3 Übungen.

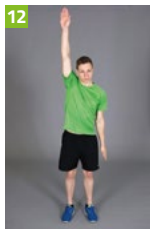
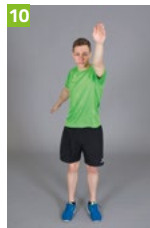
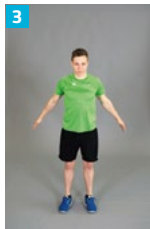
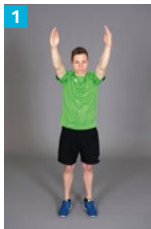
Übung 1: Ausbalancieren

- Stellen Sie sich in den Tandemstand, das heißt, einen Fuß direkt vor den anderen.
- Legen Sie sich nun eine Taschentuchpackung oder ein Sandsäckchen auf den Kopf (s. Abb.1).
- Versuchen Sie dann einen Ball so oft wie möglich (gut wären 10 Mal) hoch zu werfen und zu fangen, ohne dass der Gegenstand vom Kopf rutscht (s. Abb.2).
- Wechseln Sie die Beinstellung und versuchen Sie die Übung erneut.
- Wiederholen Sie das Ganze auf jeder Seite 2 Mal.
- Versuchen Sie die Übung auch im Einbeinstand rechts und links durchzuführen (s. Abb.3).



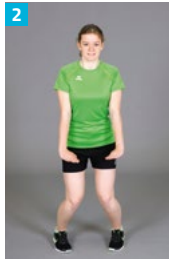
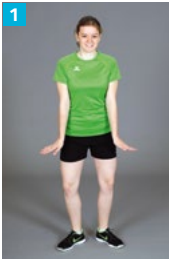
Übung 2: Armkreisen

- Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien und aufrechtem Oberkörper hin.
- Kreisen Sie nun beide Arme parallel gestreckt nach vorne und nach hinten (je 10 Mal, s. Abb. 1 – 5).
- Versuchen Sie anschließend 10 Mal beide Arme vorwärts oder rückwärts, aber um eine halbe Drehung versetzt zu kreisen (s. Abb. 6 – 12).
- Kreisen Sie nun die Arme in die jeweils entgegengesetzte Richtung, z. B. rechts nach vorne und links nach hinten (s. Abb. 13 – 18).
- Nach 10 Wiederholungen wechseln Sie die Richtung und lassen die Arme erneut 10 Mal kreisen.

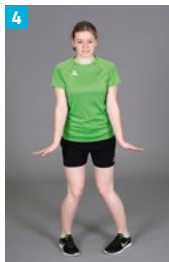
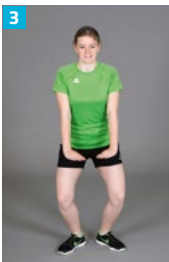


Übung 3: Koordinationssprünge

- Stellen Sie sich etwas breiter als hüftbreit hin, die Füße sind nach außen gedreht, somit
- zeigen Ihre Fußspitzen nach außen. Die Arme hängen locker an der Seite runter, die Hände sind angezogen und nach außen gedreht (s. Abb. 1).
- Springen Sie nun 20 Mal von dieser Ausgangsposition in eine nach innen gedrehte Position (Füße und Hände nach innen) und wieder zurück (s. Abb. 2).



- Als nächstes stellen Sie sich mit den Füßen nach außen und mit den Händen nach innen gedreht hin (s. Abb. 3).
- Springen Sie auch jetzt 20 Mal jeweils in die andere Stellung (Füße nach innen, Hände nach außen gerichtet) und wieder zurück (s. Abb. 4).



Sie können das Gleichgewichts- oder Koordinationstraining auch ganz leicht in Ihren Alltag integrieren:

- Stellen Sie sich z. B. beim Zähneputzen auf ein Bein oder beim Telefonieren auf eine bewegliche Unterlage.
- Kleine Übungen für den Arbeitsplatz finden Sie auch in dem Programm „BrainFit für den Job“, das bei der BARMER erhältlich ist.
- Falls Sie sich alleine schwer motivieren können und gerne in der Gemeinschaft trainieren, finden Sie bei Ihrem örtlichen Turn- oder Sportverein passende Angebote.

Beweglichkeit

Beweglichkeit ist ein weiterer wichtiger Faktor für Ihre Fitness. Mit einer guten Beweglichkeit können Sie Bewegungen effizienter ausführen und damit körperliche Belastungen senken. Eine gute Beweglichkeit verhindert außerdem, dass Muskeln einseitig beansprucht werden und beugt somit Haltungsschwächen vor. Gleichzeitig ist Ihre Muskulatur weniger verspannt, womit die Gefahr des Eintretens entsprechender Beschwerden, wie z. B. Rückenschmerzen, geringer wird.

Im Bereich Beweglichkeit führen Sie beide Testaufgaben durch.

AUFGABE 1: TEST AUF VERKÜRZUNG DER MUSKULATUR DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Führen Sie nun ein Bein (unter Zuhilfenahme der Hände am Oberschenkel) gestreckt, soweit wie möglich nach oben.
- Drücken Sie dabei den Rücken und das andere Bein gestreckt auf den Boden.
- Diese Übung wird mit beiden Beinen ausgeführt.



Erreichte Gradzahl links

Erreichte Gradzahl rechts

😊 2 PUNKTE

😐 1 PUNKT

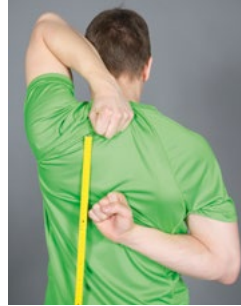
☹️ 0 PUNKTE

Aufgabe 2: Test der Schulterbeweglichkeit

- Messen Sie zunächst die Länge der Hand von Handwurzel bis zur Spitze des Mittelfingers.
- Versuchen Sie nun beide Fäuste hinter Ihrem Rücken soweit wie möglich zusammenzuführen, indem Sie eine Faust von oben und eine Faust von unten zwischen die Schulterblätter schieben.
- Anschließend wird die Übung mit umgekehrter Armposition ausgeführt.



Gemessene Handlänge



Gemessener Abstand
rechter Arm oben

Gemessener Abstand
linker Arm oben



2 PUNKTE



1 PUNKT



0 PUNKTE

Einstufung und Empfehlung:

- ☹️ **0 – 1 Punkt:** Sie sollten unbedingt etwas für Ihre Beweglichkeit tun. Führen Sie regelmäßig Dehnübungen durch. Suchen Sie sich eine Sportart/ein Bewegungsangebot, das zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit beiträgt.
- 😊 **2 – 3 Punkte:** Ihre Beweglichkeit liegt im durchschnittlichen Bereich. Eine Beweglichkeitsverbesserung würde sich daher positiv auf Ihre Fitness auswirken.
- 😄 **4 Punkte:** Sie verfügen über eine gute Beweglichkeit. Dieses Niveau sollten Sie halten! Führen Sie weiterhin nach dem Sport Dehnübungen durch und kräftigen Sie darüber hinaus auch gezielt Ihre Muskulatur.

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit

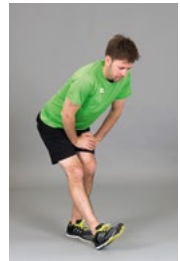
Halten Sie sich durch regelmäßiges Training beweglich! Sowohl die Testaufgaben als auch die folgenden Übungen können Sie durchführen, um Ihre Beweglichkeit zu verbessern bzw. zu erhalten.

Dehnen Sie sich regelmäßig 2 – 3 Mal in der Woche, vor allem aber nach jeder sportlichen Aktivität.

Gehen Sie dabei soweit in die Dehnposition, bis eine angenehme Dehnspannung zu spüren ist. Halten Sie die Dehnposition 20 – 30 Sekunden. Lässt die Dehnspannung nach, verstärken Sie die Dehnung etwas (nachdehnen) und halten Sie die Position weitere 20 – 30 Sekunden lang. Dabei tief und natürlich ein- und ausatmen.

Übung 1: Dehnen der Oberschenkelrückseite

- Stellen Sie ein Bein mit der Ferse etwa eine Schrittlänge nach vorne. Das Gewicht ist auf dem hinteren leicht gebeugten Bein.
- Stützen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkel des hinteren Beines.
- Beugen Sie jetzt Ihren Oberkörper gestreckt nach vorne, bis in der Oberschenkelrückseite eine Dehnung zu spüren ist.
- Halten Sie diese Position.
- Achten Sie darauf, dass die Hüfte parallel bleibt.



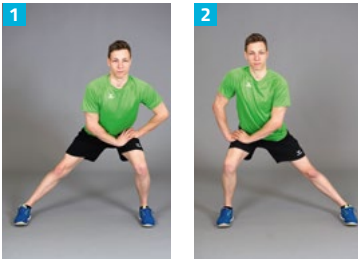
Übung 2: Dehnen der Oberschenkelvorderseite

- Stellen Sie sich auf ein Bein. Halten Sie sich dabei an einer Wand oder einem Stuhl fest.
- Umfassen Sie jetzt die Ferse oder das Sprunggelenk des freien Beins. Das Standbein sollte dabei leicht gebeugt werden. Beide Knie bleiben auf einer Höhe.
- Bauch und Gesäß anspannen und das Becken leicht nach vorne schieben.
- Die Dehnung sollte nun in der Oberschenkelvorderseite des angewinkelten Beins spürbar sein.



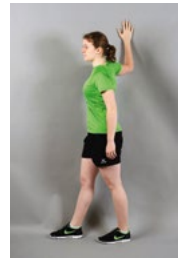
Übung 3: Dehnen der Oberschenkelinnenseite

- Gehen Sie in eine weite Grätschstellung. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Beugen Sie das linke Knie und beachten Sie dabei, dass sich das Knie senkrecht über dem Fuß befindet.
- Das rechte Knie bleibt gestreckt. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Arme sind auf dem gebeugten Bein abgestützt. Das Gesäß nach unten in Richtung des gebeugten Beins schieben (s. Abb. 1).
- Nachdem Sie die Dehnung entsprechend lange gehalten haben, wiederholen Sie die Übung mit Verlagerung auf das rechte Knie (s. Abb. 2).



Übung 4: Dehnen der Brustmuskulatur und des oberen Schulterbereichs

- Stellen Sie sich in Schrittstellung seitlich an eine Wand. Das wandnahe Bein schaut dabei nach vorn.
- Legen Sie den Arm nach hinten an die Wand. Ihr Oberarm sollte sich auf Höhe der Schulter befinden und der Unterarm im 90° Winkel nach oben zeigen.
- Drehen Sie nun Ihren Oberkörper von der Wand weg, bis Sie eine Dehnung in der Brustmuskulatur spüren, und halten Sie diese Position.
- Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.



Sie können Ihre Beweglichkeitsübungen auch leicht in den Alltag integrieren, z. B. während einer Fernsehpause oder beim Kochen.

Sich wöchentlich zu treffen und Übungen gemeinsam zu absolvieren, fördert die Motivation. In den Turn- und Sportvereinen Ihrer Region finden Sie entsprechende Angebote.

Kraft

Kraft ist ein weiterer wichtiger Fitnessfaktor, denn kräftige Muskeln sind unabdingbar für Ihren Stütz- und Bewegungsapparat. Eine gute Muskulatur schützt Sie vor Verletzungen und ist notwendig, um die Anforderungen im Alltag und im Sport zu bewältigen. Ob Sie Wasserkästen schleppen oder Klettern – Ihre Muskeln sind gefordert. Darüber hinaus kann ein gesundes Muskelkorsett Rückenbeschwerden und Haltungsschwächen vorbeugen.

Wählen Sie 2 von 4 Testaufgaben aus dem Bereich Kraft.

Aufgabe 1: Test der Bauchmuskulatur

- Sie befinden sich in Rückenlage mit angewinkelten Beinen.
- Richten Sie nun Ihren Oberkörper so oft wie möglich auf und senken ihn wieder ab.
- Legen Sie Ihren Oberkörper zwischen den Wiederholungen nicht ganz ab.



Erreichte Wiederholungszahl

😊 2 PUNKTE

😐 1 PUNKT

☹️ 0 PUNKTE

Aufgabe 2: Test der Rückenmuskulatur

- Begeben Sie sich in die Bauchlage.
- Heben Sie dann die gestreckten Arme, Beine sowie den Kopf leicht vom Boden ab.
- Halten Sie diese Position so lange wie möglich.



Erreichte Haltezeit



2 PUNKTE



1 PUNKT



0 PUNKTE

Aufgabe 3: Test der Rumpfstabilität

Stufe 1

- Stützen Sie sich seitlich auf Ihren Unterarm und Fuß.
- Halten Sie diese Position mindestens 30 Sekunden.
- Der Körper sollte dabei gerade bleiben.



Stufe 2

- Stützen Sie sich seitlich auf Ihren Unterarm und Fuß.
- Spreizen Sie jetzt das obere Bein ab und halten diese Position mindestens 20 Sekunden.
- Der Körper sollte dabei gerade bleiben.



2 PUNKTE



1 PUNKT



0 PUNKTE

Aufgabe 4: Burpee-Test

- Führen Sie die folgende Übung 30 Sekunden lang durch.
- Wiederholen Sie dabei die Abfolge so oft wie möglich.
- Starten Sie aus dem aufrechten Stand.
- Gehen Sie in die Hocke. Dann in die Liegestützposition und zurück in die Hocke.
- Vollziehen Sie zum Abschluss einen Streck sprung.



Erreichte
Wiederholungszahl

😊 2 PUNKTE

😐 1 PUNKT

☹️ 0 PUNKTE

Einstufung und Empfehlung:

☹️ **0 – 1 Punkt:** Ihre Muskelkraft sollte unbedingt verbessert werden. Körperliche Arbeit (z. B. im Garten), gezielte Kräftigungsübungen sowie Sportarten mit hohem Kraftanteil können Ihnen dabei helfen.

😊 **2 – 3 Punkte:** Sie besitzen eine durchschnittliche Kraftfähigkeit, doch etwas mehr könnte Ihnen nicht schaden. Eine Verbesserung durch gezieltes Muskeltraining bringt Ihnen Vorteile im Alltagsleben und im Sport.

😊 **4 Punkte:** Ihr Kraftniveau ist überdurchschnittlich gut. Versuchen Sie dieses Level zu halten oder weiter zu optimieren. Versuchen Sie die Entstehung von Haltungsschwächen zu vermeiden, indem Sie Ihre Muskeln auch entsprechend dehnen.

ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER KRAFT

Trainieren Sie regelmäßig Ihre Muskeln! Sowohl die Testaufgaben als auch die folgenden Übungen können Sie einsetzen, um Ihre Kraft zu verbessern bzw. zu erhalten.

Absolvieren Sie 2 bis 3 Mal pro Woche mindestens 2 bis 3 Kräftigungsübungen.

Für eine moderate Belastung empfiehlt es sich bei den dynamischen Übungen 2–3 Mal 12–20 Wiederholungen durchzuführen. Dazwischen machen Sie eine Pause oder führen eine Kräftigungsübung für eine andere Muskelgruppe durch. Bei statischen Übungen kann die Übungsdauer 10–30 Sekunden betragen. Hier sind 2–3 Wiederholungen empfehlenswert.

Übung 1: Funktionelle Kniebeuge

- Stehen Sie aufrecht, die Beine schulterbreit mit leicht nach außen zeigenden Fußspitzen (s. Abb. 1).
- Ihre Kniegelenke sind leicht gebeugt. Gehen Sie jetzt in die Hocke, indem Sie den Körperschwerpunkt durch gleichzeitige Beugung im Knie- und Hüftgelenk nach hinten unten verlagern. Der Oberkörper bleibt dabei gerade und wird leicht nach vorne geneigt.
- Sie können die Arme als Stabilisation gestreckt mit nach vorne nehmen.
- Beugen Sie die Knie bei dieser Übung bis auf 90 Grad (s. Abb. 2).
- Strecken Sie die Knie daraufhin wieder (s. Abb. 3).



Übung 2: Diagonale im Vierfüßlerstand

- Stellen Sie Ihre Knie hüftbreit auf und platzieren Sie die Hände unter den Schultern.
- Die Ellbogen sind leicht gebeugt und der Blick ist zwischen die Hände gerichtet (s. Abb. 1).
- Strecken Sie das linke Bein nach hinten und den rechten Arm nach vorne bei gehaltener Grundspannung vom Körper weg. (s. Abb. 2).
- Führen Sie nun Ellbogen und Knie des gestreckten Armes und des Beines unter dem Körper zusammen und strecken Sie beides wieder (s. Abb. 3 und 4).
- Wiederholen Sie dies mehrmals und führen Sie die Übung dann mit der anderen Seite durch.



Übung 3: Schulterbrücke

- In Rückenlage stellen Sie die Füße nacheinander hüftbreit auf den Boden.
- Drücken Sie sich mit den Händen, den Unterarmen und den Schultern aktiv gegen die Unterlage.
- Heben Sie nun die Hüfte nach oben (s. Abb. 5).
- Strecken Sie ein Bein nach vorn und versuchen Sie die Position zu halten (s. Abb. 6).
- Setzen Sie dann den Fuß wieder ab und senken Sie die Hüfte bis kurz über den Boden.
- Wiederholen Sie dies mehrmals und führen Sie die Übung dann mit der anderen Seite durch.



Sich bei einem anstrengenden Kräftigungstraining auszupowern, kann viel Spaß machen. Entsprechende Angebote unter qualifizierter Leitung finden Sie im Turn- und Sportverein in Ihrer Nähe.

Ausdauer

Eine gute Ausdauer macht Sie widerstandsfähiger gegen körperliche Ermüdung. Sie können Belastungen leichter bewältigen und Ihr Körper erholt sich schneller. Viele Alltagsaktivitäten und Sportarten benötigen eine ausreichende Ausdauer, z. B. Wandern, Walking oder Radfahren.

Auch für Ihre Gesundheit hat die Ausdauer eine große Bedeutung. Denn Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Atmung bleiben trainiert. Zusätzlich werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Fettstoffwechselstörungen verringert.

Im Bereich Ausdauer führen Sie eine Testaufgabe durch.

Aufgabe: Step-Test

- Messen Sie vor Beginn des Tests Ihren Puls: Schläge / Minute
- Steigen Sie nun in 3 Minuten 90 Mal auf einen kleinen Kasten (oder 2 Treppenstufen) und wieder ab (1 Sekunde Aufstieg – 1 Sekunde Abstieg).
- Wechseln Sie dabei das aufsteigende Bein.
- Messen Sie direkt anschließend Ihren Belastungspuls: Schläge / Minute



2 PUNKTE



1 PUNKT



0 PUNKTE

Einstufung und Empfehlung:

- ☹️ **0 Punkte:** Ihre Ausdauer sollte ausgeprägter sein. Werden Sie aktiv – sowohl durch klassische Ausdauersportarten als auch durch mehr Bewegung im Alltag. Durch regelmäßiges Training können Sie sich deutlich verbessern.
- 😊 **2 Punkte:** Ihr Ergebnis liegt im Durchschnittsbereich. Eine Verbesserung der Ausdauerfähigkeit durch regelmäßiges Training ist dennoch zu empfehlen. Eine gute Ausdauer erhält und stärkt Ihre Gesundheit!
- 😄 **4 Punkte:** Ihr Ergebnis ist überdurchschnittlich. Erhalten Sie Ihre gute Ausdauer, damit Sie auch in Zukunft für sportliche Aktivitäten und die Belastungen des Alltags gut gerüstet sind.

AUSDAUERLEISTUNG TRAINIEREN

Einsteiger beginnen mit geringen Belastungszeiten. Denn schon mit 10 Minuten Bewegung können erste positive Effekte erreicht werden. Wichtig ist hierbei vor allem, dass regelmäßig trainiert wird! Ziel sollte es sein, die Ausdauer 2-3 Mal pro Woche mindestens 30 bis 40 Minuten lang zu trainieren.

Beispielhaft wird im Folgenden ein mögliches Ausdauerprogramm für Einsteiger aufgeführt. Die Pausen- oder Erholungsintervalle zwischen den einzelnen Belastungen sind besonders für Anfänger wichtig. Führen Sie 2-3 Trainingseinheiten pro Woche durch. Sie werden von Ihrer schnellen Verbesserung überrascht sein!

Ein Ausdauertrainings-Programm / Intervallmethode	
Zeitraum	Aktion/Übung
1. Woche:	10 min zügiges Gehen
2. Woche:	3x1 min Laufen, dazw. jeweils 2 min Gehen
3. Woche:	2x2 min Laufen, dazw. 2 min Gehen
4. Woche:	2x3 min Laufen, dazw. 2 min Gehen
5. Woche:	2x4 min Laufen, dazw. 2 min Gehen
6. Woche:	2x5 min Laufen, dazw. 2 min Gehen
7. Woche:	2x6 min Laufen, dazw. 2 min Gehen
8. Woche:	2x7 min Laufen, dazw. 2 min Gehen
9. Woche:	2x8 min Laufen, dazw. 2 min Gehen
10. Woche:	1x12 min Laufen
Ab 11. Woche:	Die Laufdauer sollte um ca. 1 min/Woche gesteigert werden, bis ein ca. 30-40 minütiger Dauerlauf erreicht wird.

Tun Sie Ihrer Ausdauer auch im Alltag etwas Gutes und nutzen Sie z. B. das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Auf der nächsten Seite haben wir eine ganze Reihe weiterer Bewegungstipps für Sie zusammengestellt.

Ausdauertraining macht Sie leistungsfähiger, ausgeglichener und ist immer und überall möglich.

Trainieren Sie lieber in einer Gruppe? Dann nutzen Sie die Angebote Ihrer örtlichen Turn- und Sportvereine. Sich wöchentlich zu treffen, Übungen gemeinsam zu absolvieren fördert die eigene Motivation und macht einfach mehr Spaß!

Bewegungstipps für den Alltag

Sie sind den ganzen Tag auf der Arbeit und können sich abends nicht mehr motivieren? Sie wollen trotzdem etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann haben wir hier ein paar Tipps für Sie:

- Fangen Sie morgens an: Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder gehen Sie zu Fuß anstatt mit Bus, Bahn oder Auto! Müssen Sie dennoch den Bus benutzen, dann steigen Sie einfach eine Haltestelle früher aus und gehen den Rest der Strecke zu Fuß!
- Wenn Sie mit dem Auto zur Arbeit fahren, dann parken Sie ein Stückchen entfernt von Ihrer Arbeitsstätte und gehen den Rest zu Fuß!
- Benutzen Sie das nächste Mal die Treppe anstatt den Aufzug oder die Rolltreppe!
- Gestalten Sie Ihre Mittagspause aktiv und bleiben Sie nicht die ganze Zeit an Ihrem Arbeitsplatz!
- Fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen oder gehen Sie zu Fuß! Lassen Sie Ihr Auto einfach stehen!
- Gehen Sie täglich 1 Stunde an die frische Luft und genießen Sie die Natur!
- Nutzen Sie das nächste Mal die Werbpause beim Fernsehen für eine der beschriebenen Bewegungsübungen!
- Betreiben Sie in Ihrer Freizeit ein wenig Ausdauertraining wie Walking, Nordic Walking, Inline Skaten, Radfahren oder Joggen!
- Spielen Sie mit Ihren Kindern/Enkeln! Sie werden sehr viel Freude dabei haben!
- Achten Sie darauf, wann und wie Sie Ihre Muskeln im Alltag spüren!
- Richten Sie es so ein, dass Sie zum Kopieren, Ausdrucken und für ähnliche Tätigkeiten Ihren Schreibtisch nach Möglichkeit verlassen müssen!
- Gönnen Sie sich regelmäßige Dehn- und Streckübungen!
- Greifen Sie nicht immer gleich zum Hörer, um Rücksprache mit einem Kollegen/ einer Kollegin zu halten. Gehen Sie die paar Schritte zu ihm!
- Sitzen Sie nicht stundenlang, sondern stehen Sie zwischendurch immer wieder auf und gehen Sie ein paar Schritte! Telefonieren Sie beispielsweise im Stehen!

Aktiv im Verein

Sie möchten aktiv werden und suchen Ihr persönliches Fitness- oder Gesundheits-sportangebot? Die Vereine des Deutschen Turner-Bundes bieten eine große Vielfalt an Sport- und Bewegungsangeboten als Kurs- oder Dauerangebote. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wenden Sie sich einfach an Ihren nächstgelegenen Turnverein und fragen Sie nach dessen Angeboten. Denn jeder ist dort willkommen und in einer tollen Gemeinschaft macht Bewegung doppelt so viel Freude! Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

www.dtb-online.de

www.pluspunkt-gesundheit.de

Literaturverzeichnis




- **Ashok, C.** (2008).
Test Your Physical Fitness.
Kalpaz Publications: Delhi.
- **Barteck, O.** (Hrsg.) (1998).
Alles über Fitness.
Köln: Könenmann Verlagsgesellschaft
GmbH
- **Brehm, W. & Bös, K.** (2006).
Gesundheitssport: Ein zentrales Element
der Prävention und der Gesundheitsför-
derung. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.),
Handbuch Gesundheitssport.
(2. Aufl.) (S. 7-30).
Schorndorf: Hofmann Verlag.
- **BrianMac Sports Coach** (o. A.).
Burpee Test.
URL: [http://www.brianmac.co.uk/
burpee.htm](http://www.brianmac.co.uk/burpee.htm) (Zugriff am 28.04.2014)
- **Cook, G.** (2011).
Movement. Functional movement
systems: screening, assessment, correc-
tive strategies.
Santa Cruz: On Target Publ.
- **Delp, C.** (2011).
Das große Fitness Buch.
Stuttgart: Verlag pietsch.
- **Deutscher Turner-Bund (DTB)** (Hrsg.)
(2009). Deutschland bewegt sich! Test.
Arbeitshilfen für Übungsleiter.
Frankfurt: DTB.
- **Deutscher Turner-Bund (DTB)** (o. A.).
Jump for Fun.
Frankfurt: DTB.
- **Ehlers, S.** (2009).
Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50.
Sanfte Bewegungen mit hoher Wirkung
für Körper & Geist.
München: FQL.
- **Gmünder ErsatzKasse (GEK)** (2002).
Fitness im Trend.
Schwäbisch Gmünd: GEK.
- **Kafka, B. & Jenewein, O.** (2012).
Functional Fitness.
2. Aufl. Delius Klasing Verlag.
- **Lenhart, P. & Seibert, W.** (1996).
Funktionelles Bewegungen-Training.
Muskuläre Dysbalancen erkennen, besei-
tigen und vermeiden.
5. Aufl. München: Filmsatz Schröter
GmbH.
- **Müller-Wohlfahrt, H.-W.** (2004).
Mensch, beweg dich!
München: Dtv.
- **Müller-Wohlfahrt, D.-H. & Schmidlein, O.**
(2007). Besser trainieren! Den ganzen
Körper und nicht nur Muskeln stärken.
2. Aufl. München: Verlag Zabert-Sand-
mann.
- **Oberschachtsiek, B.** (2009).
Jonglieren und mehr... Handbuch
Bewegungskünste.
2. überarb. Aufl.
Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- **Rühl, J. & Schuba, V.** (2002).
Funktionelles Fitnesskrafttraining.
Aachen: Meyer&Meyer Fachverlag.

- **Rühl, J. & Laubach, V.** (2014).
Funktionelles Zirkeltraining.
2. Aufl. Aachen: Meyer&Meyer Fachverlag
- **Spring, H., Dvorak, J., Dvorak, V.,
Schneider, W., Tritschler, T. & Villiger, B.**
(Hrsg.) (1997).
Theorie und Praxis der Trainingstherapie.
Stuttgart, New York: Thieme Verlag.
- **Trunz, E. & Hamm, M.** (2001).
Style your body!
München: Midena Verlag
- **Tittlbach, S., Kurz, G., Hartel, S., Ruhl, J.,
Graber, S., Brehm, W., Bos, K.** (2007).
Physische Ressourcen. Stärkung von phy-
sischen Ressourcen im Gesundheitssport.
Frankfurt am Main. DTB.
- **Trunz-Carlisi, E.** (2008).
personal trainer.
Tests und Workouts nach Maß.
München: Gräfe und Unzer Verlag.

Gesamtauswertung

BARMER Fitness-Check

Einstufung und Empfehlung:

-  **0 – 6 Punkte:** Leider sind Sie derzeit nicht besonders fit. Der Fitness-Check zeigt, dass Sie Ihre Kondition und Koordination verbessern sollten. Werden Sie aktiv und beginnen Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein Gesundheitssportprogramm. Starten Sie langsam, aber bewegen Sie sich regelmäßig – Ihr Körper und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken!
-  **7 – 13 Punkte:** Ihre konditionellen und koordinativen Funktionsbereiche sind unterschiedlich gut ausgeprägt. Suchen Sie sich ein geeignetes Gesundheitssportprogramm und trainieren Sie besonders die Bereiche, in denen Sie sich noch steigern können.
-  **14 – 16 Punkte:** Sehr gut – weiter so! Bleiben Sie sportlich aktiv und suchen Sie sich ein Fitnessprogramm, mit dem Sie Ihre Fähigkeiten erhalten und ausbauen können.

Aufgaben	Koordination	Beweglichkeit	Kraft	Ausdauer
Testaufgabe 1				
Testaufgabe 2				
Gesamt				





BARMER

Gesundheit weiter gedacht

**Weil gute Vorsätze
beste Anregungen brauchen.**

Mit starken Kooperationen machen wir Lust auf Bewegung und mehr. Konsequenz! Mit innovativen Events, zielgruppengerechten Aktionen und bewegenden Angeboten.

Mehr Infos gibt's unter:

www.barmer.de

BARMER

Bestätigung über die
erfolgreiche Teilnahme am

BARMER

Fitness-Check

Herr/ Frau

Name, Vorname

Ort, Datum

Unterschrift

Stempel

