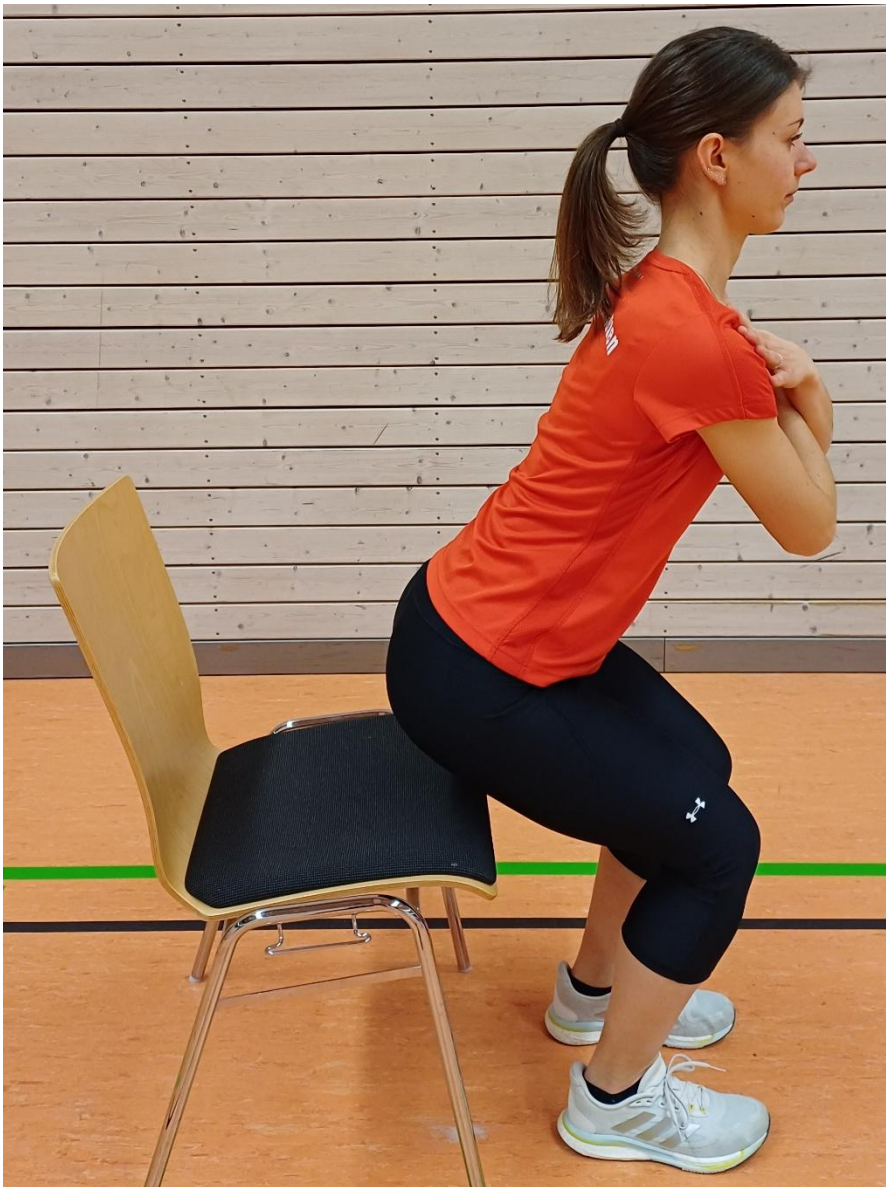


1. Aufstehen – Setzen: Kraft(ausdauer) Beine

- Stuhl so wählen, dass der Kniewinkel beim Sitzen ca. 90° ist.
- Arme verschränkt -> kein Schwungholen.
- Aufstehen allein aus der Kraft von Po- und Beinmuskulatur
- Kurzes Absitzen
- Wie viele Wiederholungen sind in **30 Sekunden** möglich?



2. Einbeinstand:

Gleichgewicht; Stabilität Rumpf (+ Sprunggelenk*)

- **Ca. 1 Min.** vor dem Starten ausprobieren; mit offenen Augen einen Punkt mit den Augen fixieren; mit geschlossenen Augen
- Haltung freies Bein und Arme beliebig, aber kein Hüpfen
- **Wie lange ist der Einbeinstand mit offenen Augen möglich? Angestrebt werden sollten > 20 Sek. auf linkem/rechten Bein**
- Auf linken und dann auf dem rechten Bein -> kürzeste Zeit zählt



Als Steigerung für 😊*:

- Wie lange ist der Einbeinstand mit geschlossenen Augen möglich? (mit **Sicherung vor Stuhl oder Wand**)
- Einbeinstand mit offenen Augen und mit abgehobener Ferse -> beidbeinig testen (Testet zusätzlich die Stabilität und Kraft im Fußgelenk)



3. Hyperextension - gehalten:

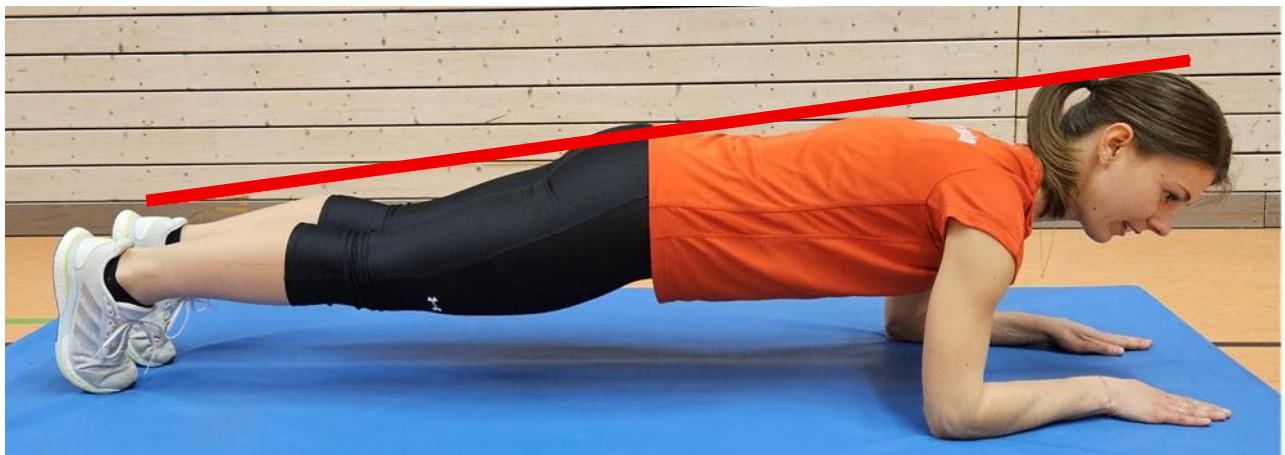
Obere und untere Rückenmuskulatur, Po

- Rolle (aus Matte) oberhalb des Beckenkamms (um eine Überstreckung der LWS zu vermeiden)
- Rücken aufrichten und waagrecht halten mit Hände am Nacken.
- Augen schauen zum Boden, Zehen zeigen in Boden
- **Wie viele Sekunden kannst du das halten?**



4. Plank (Core Strength Test): **Gesamte Rumpfmuskulatur** Arm-/Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur

- Unterarmstütz (Plank) gestreckt.
- Waagrechte Haltung. Die Augen schauen zum Boden
- Augen schauen zum Boden, Zehen zeigen in Boden
- Wie lange ist die waagrechte Haltung möglich, ohne dass die Hüfte ausweicht oder die Rumpfmuskeln massiv zittern?



5. Sit-ups: Kraft(ausdauer) Bauchmuskulatur

- Rückenlage, Knie ca. 90° aufstellen
- Fingerspitzen berühren Ende Kniescheibe (obersten Punkt)
- Nicht ganz absenken (Schultern berühren keinen Boden)
- Wie viele Wiederholungen sind in **40 Sek.** möglich?



Achtung: Testübung nicht bei akuten Rückenproblemen durchführen, da Biegebelastung auf LWS und BWS)!

6. Beweglichkeit Brustmuskulatur (+ Schultergelenk) (Pectoralis)

- Arme am Kopf zurückführen, LWS am Boden halten
keine Ausweichbewegung über ein Hohlkreuz -> ggfs. Hand
unter LWS als Kontrolle oder ein Blatt unter LWS einklemmen
- **Kann die Handrückseite die Unterlage berühren bzw. 180° in
Verlängerung des Rumpfes erreichen?**
- Testet eine mögliche Verkürzung der Brustmuskulatur



- Eine Bewegungseinschränkung des Schultergelenkes oder ein Rundrücken kann ebenfalls die Beweglichkeit einschränken

7. Beweglichkeit Hüftbeuger und vorderer Oberschenkel (Quadriceps, Iliopsoas)

- Oberes Bein anziehen -> die LWS bleibt auf Unterlage
- Jedes Bein testen. Gibt es stärkere Unterschiede?

1. Stufe: Sehr gute Beweglichkeit

Hüftbeuger in Verlängerung des Rumpfes $> 180^\circ$ und Oberschenkel senkrecht = Kniewinkel $> 90^\circ$

2. Stufe: normale Beweglichkeit:

Hüftbeuger in Verlängerung des Rumpfes ca 180° und Oberschenkel senkrecht = Kniewinkel ca. 90°

3. Stufe 3: leichte / beginnende Verkürzung (für Ältere > 50 J. ok):

180° und 90° ist mit leichtem Druck möglich (ohne Schmerzen!)

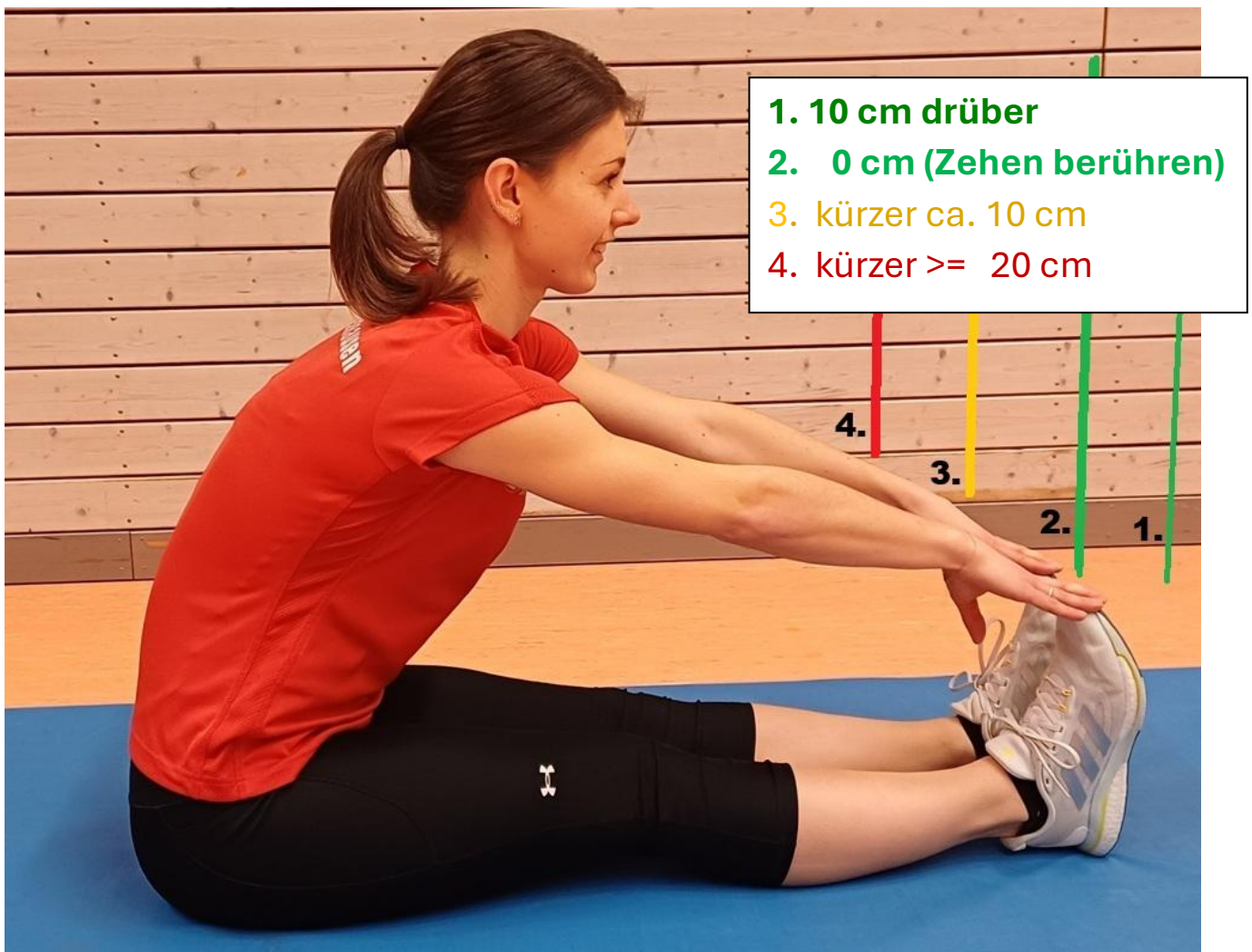
4. Stufe 4: Deutliche Muskelverkürzung

auch mit leichtem Druck ist Hüftwinkel $< 170^\circ$ und Kniewinkel $> 100^\circ$



8. **Beweglichkeit Rückenmuskeln** (erector spinae etc.) (+ Wirbelsäule und hintere Oberschenkelmuskulatur)

- Vorbeugen im Sitzen (oder alternativ Vorbücker im Stehen)
- Beine durchgestreckt lassen



9. Beweglichkeit hintere Oberschenkelmuskulatur (Ischiocurales)

- In Rückenlage ein Bein in die Senkrechte heben, das andere Bein bleibt gestreckt auf der Unterlage
- Jedes Bein testen. Gibt es stärkere Unterschiede?

1. Stufe: Beinwinkel $> 100^\circ$, sehr gute Beweglichkeit

2. **Stufe 2: normale Beweglichkeit:**

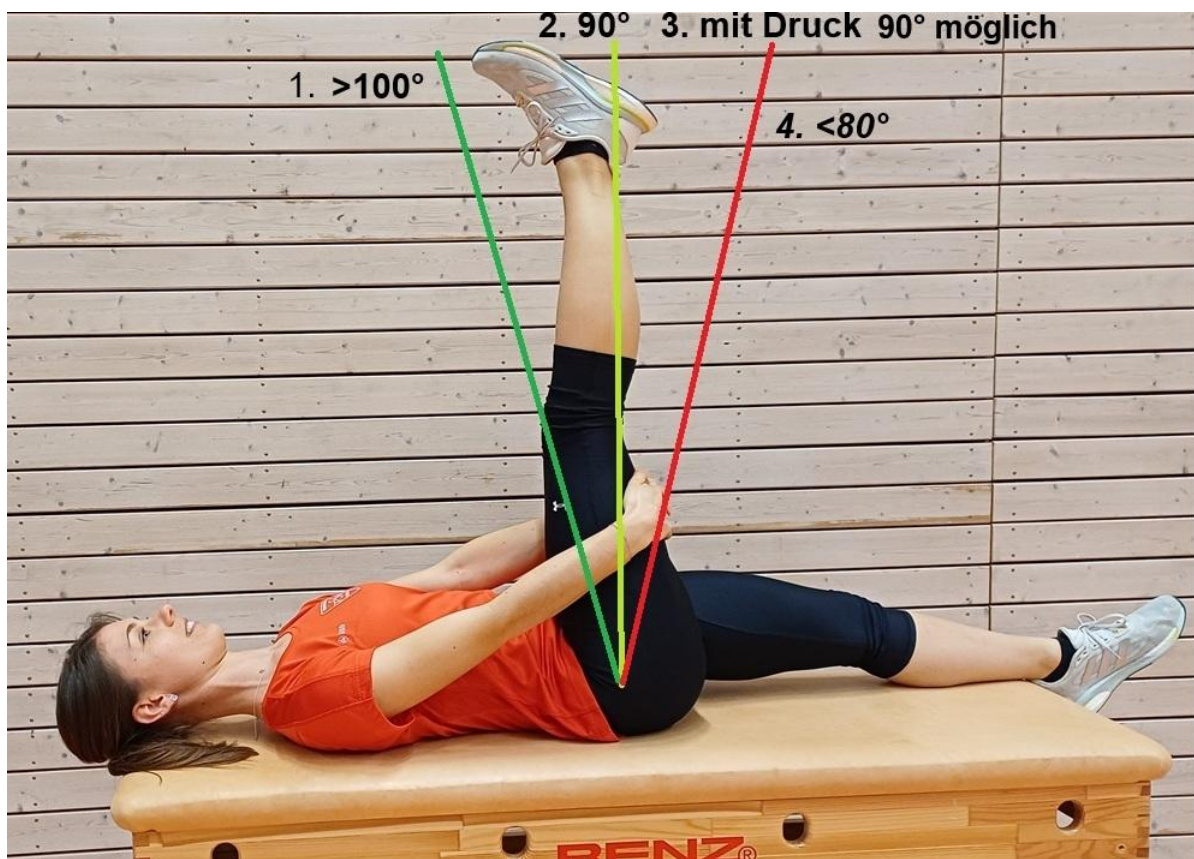
Beinhebung ist senkrecht möglich mit **90°-Winkel**

3. Stufe: leichte / beginnende Muskelverkürzung:

90° sind mit leichtem Zug / Druck möglich (ohne Schmerzen!), für Ältere (> 50 Jahre) ok

4. Stufe: stärkere Muskelverkürzung

Winkel ist auch mit Anstrengung kleiner als 80°



10. Beweglichkeit Wadenmuskulatur

(Gastrocnemicus, soleus) + Sprunggelenk und Rücken

- Schulterbreite Fußstellung: Ist ein Absitzen in die tiefe Hocke möglich, ohne dass die Fersen abheben?
- Durch diese Übung werden neben der Dehnung der Waden und der unteren Rückenmuskeln auch die Sprunggelenk- und Beinmuskeln gekräftigt und mobilisiert.



Tiefe Hocke mit Fersen am Boden und...

1. Arme sind angelegt
2. Arme abgespreizt (als Gegengewicht)
3. Kniewinkel 70 - 90° möglich
4. Kniewinkel > 90° möglich

Achtung: Diese Testübung nicht durchführen bei bestehenden Knieproblemen oder -schmerzen. Auf Abstand, weiche Unterlage oder Sicherung nach hinten achten, da man nach hinten kippen kann - vor allem bei Älteren oder bei deutlich eingeschränkter Beweglichkeit der Beingelenke.