

Hals-Abwärts-Test

**Du möchtest wissen, wie es um Deine Kondition steht?
Dann warten im Folgenden 14 Übungen auf Dich, die Du
ohne zusätzliches Equipment durchführen kannst.**

Viel Spaß dabei!

Kraft	Ausdauer	Koordination	Beweglichkeit
Unterarmstütz	Schnelle Füße	Standwaage	Vorbeuge
Wandsitzen			Oberschenkelvorderseite
Freier Fall			Oberschenkelrückseite
Liegestütz			Schultergürtel
Crunch			Hüftbeuger
Jane Fonda			

Zur Durchführung:

Führe jede Übung einmal durch.

Höre bei der Durchführung auf Deinen Körper. Solltest Du Schmerzen, Schwindel oder Ähnliches haben beende die Übung. Notiere Dinge, die Dir bei der Ausführung der Übung auffallen unter Anmerkungen (Knacken im Gelenk, Schmerzen, Ziehen, Stechen, etc.)

Trage die Werte jeder Übung ein und schicke Dein Ergebnis an:

info@sportfuchs-training.de.

Du erhältst **kostenlos** eine individuelle Auswertung und eine Trainingsempfehlung!

Damit wir Deinen Test auswerten können benötigen wir noch folgende Angaben:

Geschlecht (w/m):

Alter:

Größe (cm):

Gewicht (kg):

Unterarmstütz

Ausführung: Deine Ellenbogen sind 90° angewinkelt. Die Hüfte ist auf Höhe der Schultern. Ziehe Deinen Bauchnabel ein und spanne den Bauch an. Halte die Position mit maximaler Ganzkörperspannung.



Belastungszeit (sec):

Anmerkung:

Wandsitzen



Ausführung:

Dein Rücken ist an eine Wand gelehnt.
Die Füße stehen schulterbreit auseinander.
Die Beine sind 90° gebeugt.

Halte die Position.

Belastungszeit (sec):

Anmerkungen:

Freier Fall

Ausführung: Du bist in der Bauchlage. Strecke Deine Beine. Winkle Deine Arme 90° an. Hebe nun Arme und Beine so weit wie es geht vom Boden und halte die Position. Dein Blick ist zum Boden gerichtet. Halte die Position.



Belastungszeit (sec):

Anmerkungen:

Liegestütz

Ausführung: Du befindest Dich in der Bauchlage. Deine Hände sind neben den Schultern. Die Fußspitzen drücken in den Boden. Du spannst Beine, Gesäß und Bauch an und drückst Dich mit dieser Körperspannung vom Boden weg bis die Arme gestreckt sind. Dein gesamter Körper bildet dabei eine Linie. Wiederhole die Übung ohne Pausenzeit.



Belastungszeit (sec):

Anmerkungen:

Crunch

Ausführung: Du befindest Dich in Rückenlage. Deine Beine sind angewinkelt, Deine Fußspitzen sind angezogen. Deine Hände sind im Nacken verschränkt, die Ellenbogen zeigen nach außen. Nun hebst Du Deinen Oberkörper max. weit vom Boden ab. Senke ihn wieder ab, ohne dass Deine Schulterblätter den Boden berühren. Komme wieder hoch.



Belastungszeit (sec):

Anmerkungen:

Jane Fonda

Ausführung: Du befindest Dich in Rückenlage. Deine Beine sind hüftbreit angewinkelt. Die Fußspitzen sind angezogen. Lege Deine Arme neben dem Körper ab. Hebe das Becken an, bis eine gerade Linie von den Schultern über das Becken zu den Knien entsteht. Senke bis kurz über dem Boden ab und hebe das Becken wieder.



Belastungszeit (sec):

Anmerkungen:

Schnelle Füße



Ausführung:

Du stehst ungefähr hüftbreit.
Beuge Deine Knie leicht und tippel so schnell
wie es geht mit Deinen Füßen auf der Stelle.
Ziehe den Bauchnabel dabei nach innen.

Belastungszeit (sec):

Anmerkungen:

Standwaage

Ausführung:

Stelle Dich aufrecht. Strecke Deinen rechten Arm nach oben. Beuge nun Deinen Oberkörper nach unten und strecke gleichzeitig Dein rechtes Bein nach hinten aus. Deine Arme bilden nun bis zu Deinem gestreckten Bein eine gerade Linie. Deine Beckenknochen zeigen parallel zum Boden. Komme zurück in den aufrechten Stand und strecke Dich wieder. Wechsle danach die Seite.



Belastungszeit linker
Standfuß (sec):

Belastungszeit rechter
Standfuß (sec):

Anmerkungen:

Vorbeuge



Ausführung:

Stelle Dich hüftbreit.

Deine Fußinnenseiten sind parallel zueinander.

Beuge Dich mit dem Oberkörper so weit wie möglich nach unten.

Deine Beine bleiben dabei gestreckt.

Entfernung Fingerspitzen zum Boden (cm):

Anmerkungen:

Oberschenkelvorderseite



Ausführung:

Stelle Dich aufrecht hin.

Greife mit der rechten Hand an Deine rechte Fußfessel.

Schiebe Deine Leisten nach vorne,

Dein Steißbein nach unten.

Dein Oberschenkel bildet nun eine Linie mit Deinem Oberkörper.

Bringe die Ferse zum Gesäß.

Wechsle danach die Seite.

Abstand Ferse zum Gesäß (cm) links:

Abstand Ferse zum Gesäß (cm) rechts:

Anmerkungen:

Oberschenkelrückseite

Ausführung: Lege Dich auf den Rücken. Strecke Dein rechtes Bein zur Decke aus. Greife in Deine Kniekehle. Dein Knie sollte nun gestreckt sein und Deine Fußspitze angezogen. Wechsle danach die Seite.



Winkel gestrecktes Bein (gemessen vom Boden) links:
Winkel gestrecktes Bein (gemessen vom Boden) rechts:

Anmerkungen:

Schultergürtel

Ausführung: Lege Dich auf den Rücken. Stelle Deine Beine angewinkelt auf. Drücke deinen Rücken fest in den Boden. Bringe Deine Arme in einen 90-Grad Winkel zu Deinem Körper. Strecke nun langsam Deine Arme über den Kopf.



Haben Deine gesamten Arme zu jedem Zeitpunkt der Bewegung Kontakt zum Boden?
Was beobachtest du links?:
Was beobachtest du rechts?:

Anmerkungen:

Hüftbeuger

Ausführung:

Lege dich auf den Rücken. Ziehe Dein rechtes Bein so weit wie es geht zum Körper heran. Beobachte, ob sich hierbei Dein linker Oberschenkel vom Boden abhebt. Wechsle danach die Seite.



Abstand Oberschenkel vom Boden (cm) links:

Abstand Oberschenkel vom Boden (cm) rechts:

Anmerkung: