WIE FIT SIND SIE?

Geschmeidig wie eine Katze oder vielleicht doch schon ein bisschen eingerostet? Wie fit und beweglich Ihr Kreuz ist, können Sie mit diesem kurzen Selbsttest herausfinden. Zwei Experten haben ihn exklusiv für BUNTE Gesundheit entwickelt. Also: Ab auf die Matte!

BESTENS IN FORM Die Münchner Trainerin Tanja Krodel hat den Test für BUNTE Gesundheit entwickelt

FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN sind drei Komponenten und ihr ausgewogenes Verhältnis zueinander wichtig: Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Unser Rücken-Fitnesstest zeigt Ihnen, wo in den jeweiligen Bereichen Ihre Stärken und Schwächen liegen. Falls Sie in einem Bereich noch kein optimales Ergebnis erzielen, ist das kein Grund zu verzweifeln. Alle Testübungen können Sie auch als Training in Ihren Alltag einbauen – und damit's nicht langweilig wird, ab und zu leicht variieren. Versprochen: Schon nach kurzer Zeit lassen sich Verbesserungen feststellen. Regelmäßig zu üben lohnt sich also!

Wichtig: Wärmen Sie sich vor dem Test kurz auf und lockern Sie Muskeln und Gelenke. Dafür zwei Minuten auf der Stelle gehen oder langsam joggen, dabei die Arme in großem Bogen schwingen. Versuchen Sie, die Übungen so korrekt wie möglich auszuführen und nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Bitten Sie eventuell einen Partner, Ihr Testergebnis zu messen und festzuhalten – bei manchen Übungen muss nämlich die Zeit gestoppt werden. Danach Rollentausch!

KRAFT

SIT-UP

- Auf den Boden setzen, Füße auf dem Boden abstellen.
- Beine im rechten Winkel anziehen.
- Arme vor der Brust verschränken und Hände an die Oberarme.
- Los geht's: Nach hinten rollen, bis die Schulterblätter den Boden berühren, und wieder nach oben kommen.

ZIEL Eine Minute auf und ab mit mindestens 45 Wiederholungen

ERGEBNIS

- ***Ziel geschafft:*** Super! Sie haben genug Kraft und Beweglichkeit in Bauch und Rücken.
- ***30 Wiederholungen:*** Eine gute Leistung – die Sie mit einigem Training rasch verbessern können.
- ***20 Wiederholungen und weniger:*** Im Moment haben Sie zu wenig Kraft. Sie sollten unbedingt Bauch und Rücken trainieren.

BECKEN HEBEN IN RÜCKENLAGE

- In Rückenlage mit angewinkelten Beinen und angehobenen Armen das Becken anheben, bis die Hüfte gestreckt ist.
- Das Brustbein bleibt unten.
- Ein Bein über die Hüfte anheben.
- Achten Sie darauf, dass das Brustbein nicht zur Decke hochgeschoben wird.

ZIEL Eine Minute halten, ohne abzusenken oder auszuweichen.

ERGEBNIS

- ***Ziel erreicht:*** Sie verfügen über ein perfektes Zusammenspiel von Stabilisation und Beweglichkeit.
- ***45 Sekunden:*** Kraft und Beweglichkeit sind auf jeden Fall vorhanden, könnten aber noch verbessert werden.
- ***30 Sekunden und weniger:*** Sie sollten unbedingt die Stabilisation von Becken und Rücken trainieren. Üben Sie weiter!

FOTOS: RENATE FORSTER/FORSTER & MARTIN FOTOGRAFIE FÜR BUNTE

UNTERARMSTÜTZ

- Auf den Bauch legen und dann in Stützposition gehen.
- Unterarme parallel, Ellbogen unter der Schulter.
- Die Beine sind leicht geöffnet, der Körper bildet eine Linie, der Rücken sollte nicht durchhängen.

ZIEL 1 Minute halten, ohne mit der Hüfte und dem Rücken nach oben oder unten nachzugeben.

ERGEBNIS

- ***Ziel erreicht:*** Das ist eine super Kraftleistung des gesamten Rumpfes. Für weiteres Training evtl. die Übung verfeinern, indem Sie ein Bein abheben.
- ***45 Sekunden:*** Sie haben gut durchgehalten, sollten aber Schultergürtel, Bauch und unteren Rücken noch weiter trainieren.
- ***30 Sekunden und weniger:*** Stärken Sie durch regelmäßiges Training unbedingt Ihre Rumpfmuskulatur.

KOORDINATION

EINBEINSTAND STATISCH

- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Ein Bein vom Boden heben und im rechten Winkel anwinkeln.
- Arme in Schulterhöhe seitlich ausstrecken.

ZIEL 1 Minute stehen, ohne abzusetzen.

ERGEBNIS

› ***Ziel erreicht:*** Sie verfügen über eine super Balance! Falls Sie neue Herausforderungen suchen: Probieren Sie die Übung einmal mit geschlossenen Augen oder auf einer Matratze.

› ***45 Sekunden:*** Ihre Balance ist schon ganz gut. Bauen Sie diese Übung aber öfter in Ihren Alltag ein.

› ***30 Sekunden und weniger:*** Sie sollten unbedingt täglich trainieren, dann stehen Sie schon nach kurzer Zeit stabiler.

Der Anti-Wackel-Test: Stehen wie ein Storch

EINBEINSTAND DYNAMISCH

- Auf dem linken Bein stehen.
- Die linke Hand ans rechte Knie und nach außen bewegen.
- Dabei zur Seite beugen und das rechte Bein ausstrecken.

ZIEL 1 Minute mit mindestens 45 Wiederholungen.

ERGEBNIS

› ***Ziel erreicht:*** Sie verfügen über ein perfektes Zusammenspiel von Balance und Koordination! Noch herausfordernder wird die Übung auf einem instabilen Untergrund (z. B. Matratze, Wackelbrett, Trampolin).

› ***30 Wiederholungen:*** Eine gute Leistung. Versuchen Sie ab und zu, auf einem Bein zu stehen, um noch stabiler zu werden.

› ***15 Wiederholungen:*** Verbessern Sie unbedingt Balance und Koordination, indem Sie immer wieder im Alltag auf einem Bein stehen und dann langsam mit Armbewegungen einsetzen.

VIERFÜSSLER

- Das rechte Knie auf einem Kissen oder dick gefalteten Handtuch absetzen.
- Der rechte Fuß berührt nicht den Boden.
- Das linke Bein nach hinten ausstrecken, den rechten Arm nach vorne ausstrecken.

ZIEL 1 Minute halten, dabei sind nur das rechte Knie und die linke Hand am Boden.

ERGEBNIS

› ***Ziel erreicht:*** Balance, Koordination und Kraft sind perfekt ausgebildet. Zur Steigerung können Sie Arm und Bein bewegen.

› ***45 Sekunden:*** Das ist schon ziemlich gut! Üben Sie weiter, um noch fitter zu werden!

› ***30 Sekunden und weniger:*** Sie sollten unbedingt öfter üben. Anfangs können Sie auch mit einem Fuß Bodenkontakt halten.

FOTOS: RENATE FORSTER/FORSTER & MARTIN FOTOGRAFIE FÜR BUNTE

BEWEGLICHKEIT

ROTATION RUMPF

- Auf einem Stuhl sitzen.
- Füße am Boden und Beine im rechten Winkel.
- Arme vor der Brust kreuzen und Hände auf den Oberarmen.
- Rumpf langsam zur Seite drehen, ohne dass sich Beine und Hüfte bewegen.

ZIEL mind. 45 Grad (ca. die halbe Strecke zur Vierteldrehung)

ERGEBNIS

› ***Ziel erreicht:*** Die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule ist perfekt. Trainieren Sie weiter Ihre Rotationsfähigkeit.

› ***Ca. 10 Grad weniger:*** Sie sind zwar beweglich, könnten sich aber noch verbessern. Üben Sie fleißig!

› ***Ca. 20 Grad und weniger:*** Ihre Beweglichkeit ist stark eingeschränkt und sollte unbedingt verbessert werden.

RUMPFBEUGE VORWÄRTS

- Mit gestreckten Beinen nach vorne und unten beugen.

ZIEL Alle Fingerspitzen am Boden halten.

ERGEBNIS

› ***Ziel erreicht:*** Sie haben eine super Beweglichkeit der Beinrückseiten und des Rückens. Erhalten Sie sich diesen Topzustand mit weiterem Training.

› ***Fingerspitzen knapp über den Knöcheln:*** Auch wenn Ihre Beweglichkeit schon ganz beachtlich ist: Beinrückseiten und Rücken können durch gezieltes Dehnen noch beweglicher werden. Dann gelangen Ihre Finger sicher auch bald auf den Boden.

› ***Fingerspitzen in der Mitte des Schienbeins und weniger:*** Sie sollten unbedingt die Beweglichkeit trainieren. Dehnen Sie sich regelmäßig, z. B. auch mal in kurzen Büropausen.

RUMPFBEUGE SEITLICH

- Aufrecht an eine Wand stellen. Fersen, Po, Schulterblätter und Hinterkopf berühren die Wand.
- Die Arme sind nach unten gestreckt.
- Den Rumpf zur Seite beugen.

ZIEL Mit der Hand das Knie erreichen, ohne die Kontaktpunkte an der Wand zu verlieren.

ERGEBNIS

› ***Ziel erreicht:*** Glückwunsch! Die Wirbelsäule hat eine super Beweglichkeit zur Seite.

› ***Knapp über dem Knie:*** Das ist bereits ein gutes Ergebnis. Verbessern Sie es mit stetem Üben.

› ***Hälfte des Oberschenkels und weniger:*** Ihre Beweglichkeit ist zu stark eingeschränkt. Mit regelmäßigem Training lässt sie sich aber schnell verbessern.

GUT GELAUNTES EXPERTENTEAM
Fitnesstrainerin und Autorin **Tanja Krodel** und der Orthopäde **Dr. Martin Marianowicz** haben den Rückentest entwickelt. Was die meisten Teilnehmer des Fotoshootings nur mit zusammengebissenen Zähnen geschafft hätten (Rumpfbeuge!), war für Profi Tanja „total bequem“. In ihrem Münchner Studio (www.studio12-munich.com) bietet sie den neuesten Fitnesstrend an: Barre-Fusion, ein intensives Muskeltraining an der Ballettstange.

Weitere Tipps und viele Infos: „Den Rücken selbst heilen“ von Dr. Martin Marianowicz (Gräfe und Unzer, 19,99 Euro)

VIDEOS der Übungen, Interviews mit den Experten und einen Eindruck vom Making-of der Fotoproduktion bekommen Sie auch auf: **www.bunte.de/ruecken-fitness**