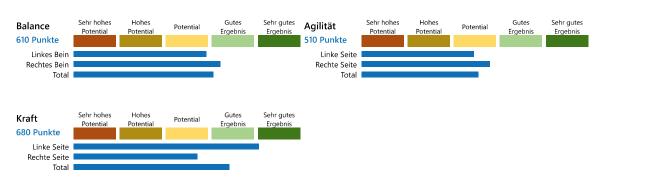


Test

Alter Geschlecht Datum
51 - 65 Männlich 15.09.2021

Testergebnisse (1.800 Punkte)



Trainingsempfehlungen

Balance

Die Fähigkeit, das Gleichgewicht stabil auf einem oder beiden Beinen halten zu können, erfordert einen funktionierenden Gleichgewichtssinn, eine ausreichende Ausbildung der beteiligten Muskulatur und eine präzises Empfinden des eigenen Körpers.

Ihre Balance-Fähigkeit ist gut bis sehr gut und muss in dem Training nicht gesondert beachtet werden.

Es fällt auf, dass Ihre Balance-Fähigkeit auf dem rechten Bein deutlich stärker ist als auf dem linken Bein. Ein ausgeglichenes Training berücksichtigt beide Körperseiten. Bitte beachten Sie dies bei Ihrem Training. Um Ihre Balance-Fähigkeit zu steigern, eignen sich Gleichgewichtsübungen, Übungen zur Steigerung des sensomotorischen Fähigkeiten und genereller Kraftaufbau der Bein- und Rumpfmuskulatur.

<u>Beispielübungen</u>











Agilität

Schnelligkeit und Wendigkeit erfordert ein hohes Maß an muskulärer und intramuskulärer Ausbildung. Insofern muss der Körper in der Lage sein, sein eigenes Körpergewicht schnell in eine bestimmte Richtung zu beschleunigen und ebenso schnell wieder abzubremsen. Neben dieser reinen muskulären Ausbildung ist zudem ein gutes Reaktionsvermögen entscheidend.

Ihre Schnelligkeit ist gut bis sehr gut und muss in dem Training nicht gesondert beachtet werden.

Es fällt auf, dass Ihre Schnelligkeits-Werte auf der rechten Körperseite deutlich besser ist als auf der linken Körperseite. Ein ausgeglichenes Training berücksichtigt beide Körperseiten. Bitte beachten Sie dies bei Ihrem Training. Um Ihre Schnelligkeit zu steigern, eignen sich Reaktionsübungen, intramuskuläres Krafttraining und allgemeiner Kraftaufbau vorwiegend der Beinmuskulatur.

<u>Beispielübungen</u>











Kraft

Die Kraftausdauer-Fähigkeit der Schulter- und Arm-Muskulatur ist hauptsächlich von der Maximalkraft-Fähigkeit der betroffenen Muskulatur abhängig. Somit können Fortschritte v.a. mit einem HypertrophieTraining erzielt werden. Gleichzeitig ist jedoch auch die anaeroben Energiebereitstellung mitverantwortlich.

Ihre Kraftausdauer-Fähigkeit der Schulter- und Arm-Muskulatur ist gut bis sehr gut und muss in dem Training nicht gesondert beachtet werden.

Es fällt auf, dass Ihre Kraftausdauer-Fähigkeit auf der linken Körperseite deutlich besser ist als auf der rechten Körperseite. Ein ausgeglichenes Training berücksichtigt beide Körperseiten. Bitte beachten Sie dies bei Ihrem Training.

Es fällt auf, dass Ihre Ergebnisse der Schulter- und Armmuskulatur deutlich besser als Ihre Ergebnisse der Tests für die untere Extremität sind. Ein ausgeglichenes Training berücksichtigt die unterschiedliche Muskulatur gleichermaßen.Um Ihre Kraftausdauer-Fähigkeit der Schulter- und Arm-Muskulatur zu steigern, eignet sich jegliche Form des Krafttrainings mit oder ohne Maschinen.

Beispielübungen













Trainingsplan Trainingsplan 1 Trainingsmethodik | Dauer [min] | Datum Kraftausdauer

25

15.09.2021

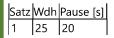
Kraftausdauer

Koordination

Muskelaufbau

Hauptteil

1. Matte - Hampelmann seitwärts





Aus einem festen Stand mit gebeugten Knie und anliegenden Armen springen Sie in einen breiteren Stand. Gleichzeitig heben Sie die Arme über Ihren Kopf. Springen Sie nun wieder in die Ausgangsposition zurück.

2. Matte - Sit Ups links

Satz	Wdh	Pause [s]
1	25	20



Legen Sie sich auf den Rücken in die Ausgangsposition. Ihre Beine sind angewinkelt, während nur Ihre Fersen den Boden berühren. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt. Heben Sie nun den Rumpf, während Sie leicht nach nach links rotieren. Als Orientierung stellen Sie sich vor, dass Sie probieren das rechte Knie mit dem linken Ellenbogen zu berühren.

3. Matte - Sit Ups rechts

Satz	Wdh	Pause [s]
1	25	20



Legen Sie sich auf den Rücken in die Ausgangsposition. Ihre Beine sind angewinkelt, während nur Ihre Fersen den Boden berühren. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt. Heben Sie nun den Rumpf, während Sie leicht nach nach rechts rotieren. Als Orientierung stellen Sie sich vor, dass Sie probieren das linke Knie mit dem rechten Ellenbogen zu berühren.

4. Matte - Sprung-Training





Springen Sie so häufig und so hoch Sie können. Jeder Sprung ergibt abhängig von seiner Höhe Punkte. Achten Sie darauf, dass das Knie leicht gebeugt ist und in Richtung Fußspitze ausgerichtet ist, sodass keine Verrenkung zwischen Fußgelenk und Kniegelenk stattfindet.

5. Matte - Bein-Seitstoß alternierend

Satz	Wdh	Pause [s]
1	30	20



Die Ausgangsposition ist ein aufrechter, fester Stand Heben Sie nun abwechselnd das rechte/linke Bein mit ca. rechtwinkligen Knie auf Hüfthöhe an. Aus dieser Position stoßen Sie jeweils das rechte/linke Bein seitwärts vom Körper weg. Die gesamte Übung sollte eine flie-Bende Bewegung in der das arbeitende Bein nicht am Boden abgesetzt wird.

6. Matte - Beinstoß sitzend ohne Unterstützung

Sat	z Wd	lh Pause [s]	
1	20	20	



Setzen Sie sich mit leicht nach hinten gebeugten Oberkörper auf die Matte. Stellen Sie Ihre Arme breit hinter sich auf, um Balance zu bekommen. Ziehen Sie nun Ihre angewinkelten Beine parallel zu sich an, während Sie Ihre Hände auf Ihrer Hüfte stützen. Dann strecken Sie die Beine parallel aus, ohne, dass Sie auf dem Boden abgelegt werden. Kurz die Spannung halten, langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.



7. Matte - Superman seitlich rechts

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	20	20	60



Legen Sie sich auf die linke Seite. Drücken Sie sich nun hoch, sodass Sie Ihren Körper mit dem linken Unterarm und dem linken unteren Bein Stützen. Der Rest des Körpers ist eine Lienie und sollte nicht den Boden berühren. Heben Sie nun das rechte Bein und den rechten Arm an. Kurz die Spannung halten, langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.

8. Matte - Superman seitlich links

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	20	20	60



Legen Sie sich auf die rechte Seite. Drücken Sie sich nun hoch, sodass Sie Ihren Körper mit dem rechten Unterarm und dem rechten unteren Bein Stützen. Der Rest des Körpers ist eine Linie und sollte nicht den Boden berühren. Heben Sie nun das linke Bein und den linken Arm an. Kurz die Spannung halten, langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.

9. Matte - Ausfallschritt alternierend

Satz	Wdh	Pause [s]
1	25	20



In der Ausgansposition sind die Beine leicht gebeugt und schulterbreit. Machen Sie nun mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorne, sodass das vordere Knie ca. 45 Grad angewinkelt ist. Der rechte vordere Fuß setzt komplett auf, während der linke hintere Fuß nur mit den Zehenspitzen aufsetzt. Kurz die Spannung halten, langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück. Anschließend dieselbe Übung mit der anderen Körperseite durchführen. Achten Sie darauf, dass während der ganzen Übung der Rücken gerade bleibt.

10. Matte - Superman links mit Absetzen

Satz Wdh Pause [s] 25 20



Heben Sie bei festem Stand beide Arme gerade nach Oben. Winkelt Sie nun das linke Knie an. Von hier aus beugen Sie Ihren Oberkörper nach Vorne und strecken das linke Bein nach hinten aus. Der Oberkörper sollte möglichst eine gerade horizontale Fläche bilden mit dem linken ausgestreckten Bein und den Armen. Halten Sie diese Position möglichst lange ohne das arbeitende Bein abzusetzen.

11. Matte - Superman rechts mit Absetzen

|Satz|Wdh|Pause [s] 125 | 20



Heben Sie bei festem Stand beide Arme gerade nach Oben. Winkelt Sie nun das rechte Knie an. Von hier aus beugen Sie Ihren Oberkörper nach Vorne und strecken das rechte Bein nach hinten aus. Der Oberkörper sollte möglichst eine gerade horizontale Fläche bilden mit dem linken ausgestreckten Bein und den Armen. Halten Sie diese Position möglichst lange ohne das arbeitende Bein abzusetzen.



Trainingsplan

Flexibilität - Quickie für Schreibtischtäter

Kraftausdauer

TrainingsmethodikDauer [min]DatumFlexibilität1515.09.2021

Koordination Muskelaufbau

Hauptteil

1. Flexibilität - Brustmuskulatur

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	1	30	45
2	1	30	45



Körperhaltung: Schulter nach hinten, Hände hinter dem Rücken verschränkt, Arme gestreckt, Brust rausgedrückt

2. Flexibilität - Kniesehnen

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	1	30	45
2	1	30	45



Körperhaltung: Oberkörper nach vorne gebeugt, Hände zum Boden strecken, Rücken gerade

3. Flexibilität - Schulter und Trapezius links

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	1	30	45
2	1	30	45



Körperhaltung: Rücken gerade, linker Arm zum Boden gestreckt, die rechte Hand zieht den Kopf leicht nach rechts

4. Flexibilität - Schulter und Trapezius rechts

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	1	30	45
2	1	30	45



Körperhaltung: Rücken gerade, rechter Arm zum Boden gestreckt, die linke Hand zieht den Kopf leicht nach links

5. Flexibilität - Hüftbeuger links

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	1	30	45
2	1	30	45



Einbeinkniestand, vorderen Fuß möglichst weit nach vorne stellen. Hinteren Unterschenkel leicht nach außen rotieren und Oberkörper Richtung vorderes Bein drehen. Becken aufrichten und das vordere Knie nach vorne schieben. Becken maximal aufgerichtet lassen.

6. Flexibilität - Hüftbeuger rechts

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer	
1	1	30	45	
2	1	30	45	



Einbeinkniestand, vorderen Fuß möglichst weit nach vorne stellen. Hinteren Unterschenkel leicht nach außen rotieren und Oberkörper Richtung vorderes Bein drehen. Becken aufrichten und das vordere Knie nach vorne schieben. Becken maximal aufgerichtet lassen.

Flexibilität - Brustmuskulatur und Hüftbeuger im Wechsel

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	1	30	45
2	1	30	45



Legen Sie sich auf den Bauch. Drücken Sie Ihren Oberkörper nun hoch, heben Sie beide Arme zur Seite an, so dass Sie ein leichtes Ziehen im Brustmuskel verspüren. Heben Sie im Wechsel die Beine an.



Trainingsplan

Fitness beim Zähneputzen (für Fortgeschrittene)

TrainingsmethodikKraftausdauer, Flexibilität, Koordination 5

Dauer [min] Datum

15.09.2021

Kraftausdauer



Muskelaufbau

Hauptteil

1. Einbeinstand (beim Zähneputzen)

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	1	20	30
2	1	20	30



Stelle dich beim Zähneputzen auf ein Bein. Hebe dein anderes Bein nach vorne an, bis dein Knie ungefähr hüfthoch ist. Versuche während der nächsten 30 Sekunden, dich im Gleichgewicht zu halten. Dann auf dem anderen Bein ausführen.

2. Wandsitz (beim Zähneputzen)

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	1	20	60



Lehne dich beim Zähneputzen mit dem Rücken an eine Wand und gleite an ihr nach unten, bis deine Knie 90° gebeugt sind. Drücke deinen freien Arm seitlich neben dir an die Wand. Achte auf vollständigen Rückenkontakt zur Wand. Versuche während der nächsten Minute, diese Position zu halten.

3. Dehnung Hüftbeuger (beim Zähneputzen)

Satz	Wdh	Pause [s]	Dauer
1	1	20	30
2	1	20	30



Knie dich beim Zähneputzen mit deinem linken Bein auf eine weiche Unterlage. Lege deinen linken Fuß ab, die Fußsohle zeigt nach oben. Stelle dein rechtes Bein auf. Halte deinen Oberkörper aufrecht. Indem du dein rechtes Knie nach vorne schiebst, kannst du dein Becken soweit nach vorne unten drücken, bis du eine deutliche Dehnung in deiner linken Oberschenkelvorderseite und Leistengegend spürst. Versuche während der nächsten 15 Sekunden, die Dehnung zu halten oder noch zu verstärken. Langsam zurückbewegen, dann auf der anderen Seite ausführen.