

# Women's Health

## 100 TAGE

### TRAINING OHNE GERÄTE

## DER FITNESS-CHECK

Sie kennen den Ablauf schon vom Einstiegs-Check. Beginnen Sie mit einem Warm-up aus einem lockeren Kardioprogramm und einer kurzen Stretching-Einheit.

### 1. KRAFTAUSDAUER

Bei der 100-Tage-Challenge steht die Kraftausdauer im Vordergrund. Deswegen sollten Sie wissen, wie sich Ihre Leistung in diesem Bereich verändert. Hierfür nutzen wir einen „Burpee-Maximaltest“.

*Durchführung:*

Absolvieren Sie so viele Burpees wie möglich. Es zählen nur die sauber ausgeführten Wiederholungen.

Sollten Sie einmal den Testablauf abbrechen, so zählen nur die Wiederholungen, die Sie bis zu diesem Zeitpunkt absolviert haben.



### Burpees

**a** Eine Liegestütz-Position einnehmen: Die Handgelenke sind unter den Schultern, der Bauch ist angespannt. Den Blick zum Boden richten.

**b** Mit beiden Füßen vom Boden abdrücken und zwischen die Hände springen.

**c** In einer flüssigen Bewegung so hoch wie möglich senkrecht in die Luft springen. Dabei

die Arme über die Seite mit nach oben führen. Nach der Landung sofort über Position **b** zurück in die Position **a** springen. Das Tempo ist durchgängig so hoch wie möglich.

### 2. BEWEGLICHKEIT

Sie können Ihre Stärke nur voll einsetzen, wenn der Körper auch die nötige Mobilität mitbringt. Außerdem ist eine bewegliche Muskulatur enorm wichtig, um Verletzungen vorzubeugen und sich von Trainingsbelastungen schneller wieder zu erholen. Die Beweglichkeit messen wir mit dem Finger-Boden-Abstand.

*Durchführung:*

Stellen Sie sich mit durchgedrückten Knien auf eine Treppe oder auf einen Step, die Füße stehen eng zusammen. Neigen Sie nun den Oberkörper nach vorn und schieben Sie die Finger in Richtung der Zehen. Lassen Sie nun den Abstand zwischen Finger und Zehen von einem Trainingspartner messen. Sollten Sie sich über die Zehen nach unten hinweg dehnen können, so messen Sie diesen Abstand.

Absolvieren Sie drei Durchgänge. Versuchen Sie dabei, jeweils nur einmal ausatmend und langsam in die Dehnung zu neigen und die Position zu halten. Ohne Schwung und nicht ruckartig durchführen.

Der beste Wert der drei Durchgänge zählt.

### **3. SCHNELLIGKEIT**

Der „Sprungtest“ zeigt uns, wie schnell der Körper Kraft und Schnelligkeit umsetzen kann.

*Durchführung:*

Stellen Sie sich seitlich mit einer Schulter an die Wand und strecken Sie den zur Wand gedrehten Arm weit nach oben aus. Malen Sie vorab ein wenig Kreide auf Ihre Finger oder halten Sie einen Stift in der Hand. Springen Sie nun mit voller Kraft so weit wie möglich nach oben und tippen Sie an der höchsten Stelle an die Wand. Dort sollten Sie nun einen Fleck sehen können. Messen Sie den Abstand zwischen dem Punkt und dem Boden.

Absolvieren Sie die drei Durchgänge immer mit dem gleichen Arm, sonst lassen sie sich nicht vergleichen. Der beste Versuch zählt.

### **4. AUSDAUER**

Das Herz-Kreislauf-System stellt die Basis jeglicher sportlichen Leistung dar. Deswegen ist es besonders wichtig, die Ausdauer zu verbessern.

Absolvieren Sie den 5-Minuten-Ausdauerstest in Ihrer Lieblingsausdauerdisziplin. Sie können also selbst entscheiden, ob Sie lieber drinnen auf dem Laufband, Stepper oder Spinningbike ordentlich Gas geben oder draußen mit dem Rad oder beim Joggen

*Durchführung:*

5 Minuten Vollgas geben. Am Ende zählt die zurückgelegte Strecke innerhalb dieser Zeit.

### **5. KOORDINATION**

Eine gute Kommunikation der einzelnen Muskelgruppen ist für die Entfaltung der maximalen Leistung verantwortlich. Der „Einbeinstand-Test“ bringt eine schnelle Antwort auf die Frage, wie gut der Körper eine muskuläre Kernspannung halten kann.

*Durchführung:*

Markieren Sie mit Klebeband oder Kreide ein Kreuz auf dem Boden. Stellen Sie sich mit den Zehenspitzen eines Fußes genau auf die Mitte des Kreuzes. Heben Sie nun die Ferse an und versuchen Sie, sich so lange wie möglich auf dieser Stelle auf den Zehenspitzen zu halten. Sollte die Ferse wieder den Boden berühren oder der Fuß den Ausgangspunkt der Kreuzmitte verlassen, so ist der Test beendet.

Stoppen Sie die sauber gehaltene Zeit pro Bein. Sie haben für jede Seite nur einen Versuch!



Hier tragen Sie die Ergebnisse ein:

Datum:	
<b>KÖRPERDATEN</b>	
Größe:	
Gewicht:	
Subjektives Belastungsempfinden:	
Bauchumfang:	
Taillenumfang:	
Oberarmumfang:	
Oberschenkelumfang:	
<b>TESTDATEN:</b>	
Anzahl Burpees:	
Finger-Boden-Abstand:	
Höhe beim Sprungtest:	
Strecke beim 5 Minuten Ausdauerdauerertest:	
Zeit beim Einbeinstand:	