

Ulrich Kuhnt

Fit x 6

Fitness-Tests für Gesundheitstage



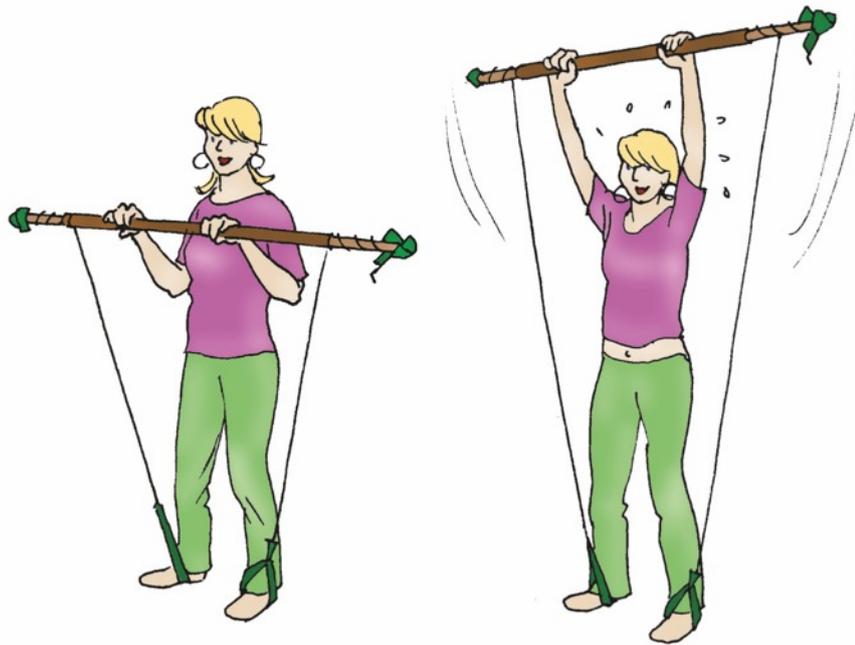
1: *Flexibar:* *Wie stark sind Ihre tiefen Rückenmuskeln?*

Testaufgabe:

Schwingen Sie 30 Sekunden den Flexibar mit einer Hand im Einbeinstand auf der flexiblen Unterlage.

Bewertung:

sehr gut geschafft = 10 Punkte
befriedigend geschafft = 5 Punkte
nicht geschafft = 0 Punkte



2: Gymstick: Wie stark sind Ihre Armmuskeln?

Testaufgabe:

Bewegen Sie 10-mal den Gymstick aus Schulterhöhe langsam nach oben über Kopfhöhe, bis die Arme vollständig gestreckt sind.

Bewertung:

sehr gut geschafft = 10 Punkte
befriedigend geschafft = 5 Punkte
nicht geschafft = 0 Punkte

3: Rumpfvorbeuge: Wie beweglich sind Ihre Bein- und Rückenmuskeln?

Testaufgabe:

Stellen Sie sich mit geschlossenen und gestreckten Beinen auf den Kasten. Beugen Sie nun Ihren Oberkörper langsam nach vorn und versuchen Sie, mit den Fingerspitzen möglichst weit nach unten zu kommen.

Bewertung:

Grüner Bereich = 10 Punkte
Gelber Bereich = 5 Punkte
Roter Bereich = 0 Punkte



Der Lattoflex-Effekt: Rückenschmerzen weg, viel besserer Schlaf!

Der größte Schlaftest im deutschsprachigen Raum hat den Lattoflex-Effekt bewiesen:

94 % aller Testschläfer meldeten nach 4 Wochen auf Lattoflex:

- jahrelange Rückenschmerzen sind weg
- durchschlafen wie schon lange nicht mehr

265 Frauen und Männer haben Lattoflex 4 Wochen lang getestet. Sie wissen jetzt: **Die Zeit der Holzlattenroste und Metallfederkerne aus dem letzten Jahrhundert ist endgültig vorbei.**

Wenn Sie mehr über Lattoflex und die sensationellen Test-Ergebnisse wissen wollen, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet unter www.schlafwerk.de

Das Rückgrat für Ihr Bett!



lattoflex[®]
schlafwerk

www.schlafwerk.de

COUPON

**Ich will auch besser schlafen!
Schicken Sie mir bitte Informationen
über Lattoflex und den Schlaftest!**

Vorname _____

Nachname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Lattoflex Schlafwerk
Postfach 1464 · D-27424 Bremervörde
oder schreiben Sie eine E-Mail an:
info@schlafwerk.de

4: Balance-beam: Wie gut ist Ihr Gleichgewichts- sinn?

Testaufgabe:

Balancieren Sie mit geschlossenen Augen langsam einmal vorwärts und einmal rückwärts über die ganze Länge auf dem Balance-Beam.

Bewertung:

sehr gut geschafft = 10 Punkte
befriedigend geschafft = 5 Punkte
nicht geschafft = 0 Punkte



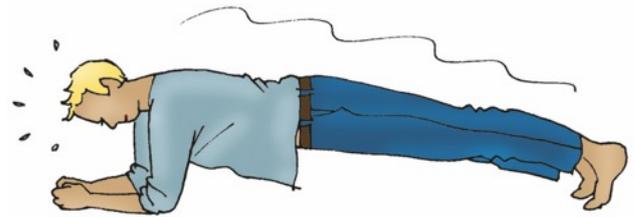
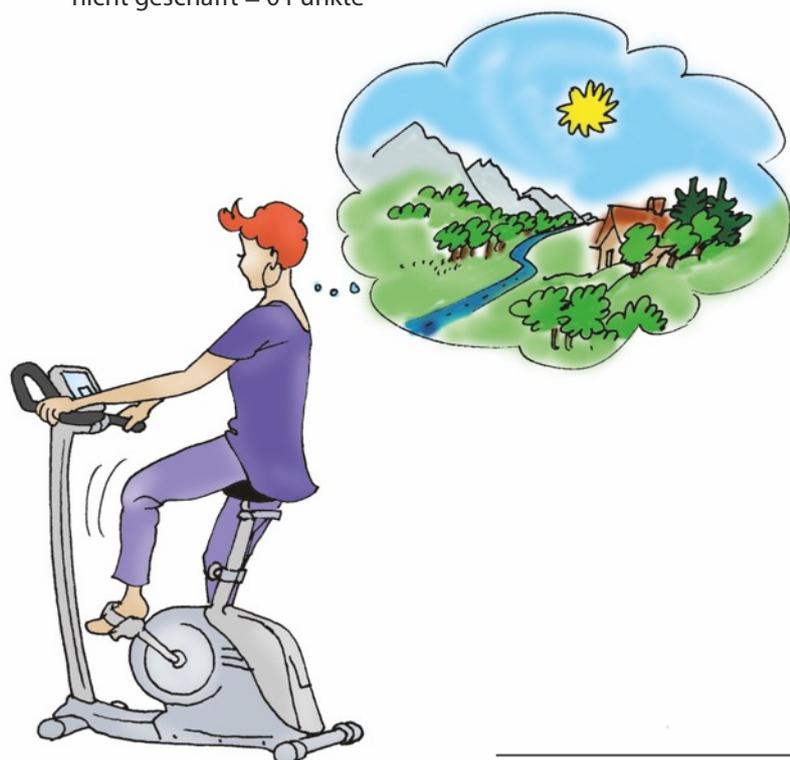
6: Fahrradergometer: Wie gut können Sie Ihre Herz-Kreislauf-Belastung selbst einschätzen?

Testaufgabe:

Treten Sie eine Minute so intensiv den Ergometer, dass Ihre Herzfrequenz 180 Schläge (minus Lebensalter) pro Minute beträgt.

Bewertung:

Einschätzung (max. Abweichung 10) = 10 Punkte
Einschätzung (max. Abweichung 20) = 5 Punkte
Einschätzung (max. Abweichung 30) = 0 Punkte



5: Unterarmstütz: Wie stark sind Ihre Rumpfmus- keln?

Testaufgabe:

Stützen Sie Ihre Unterarme und Fußspitzen fest auf den Boden und strecken Sie Ihren ganzen Körper. Halten Sie diese Körperspannung 30 Sekunden.
Hinweis: Frauen stützen sich auf einen Turnkasten ab.

Bewertung:

sehr gut geschafft = 10 Punkte
befriedigend geschafft = 5 Punkte
nicht geschafft = 0 Punkte