

## Muskelbalance-Test (Kraftausdauerstest)

### Einführung

Die Kraftausdauer, d.h. lange oder sich häufig wiederholende Kraftbelastungen möglichst lange durchzuhalten, können Sie anhand der maximal möglichen Wiederholungszahl vorgegebener Bewegungen bestimmen. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass Sie Ihnen ebenso als Kräftigungsübungen dienen können.

Ausführung: Führen Sie aus der Ausgangsstellung (AS) die folgenden Bewegungen gleichmässig, in einem eher langsamen Tempo ohne einen Stopp am Umkehrpunkt durch. Achten Sie auf eine gleichmässige Atmung. Zählen Sie die Wiederholungen. Damit Ihnen die Bewegungen vertraut sind, üben Sie diese vorher einige Male. Beenden Sie den jeweiligen Versuch, wenn Sie Ausweichbewegungen bei sich bemerken, die Ausgangsstellung nicht mehr halten können oder sich unwohl fühlen.

### 1. Unterarmstütz (vordere Rumpfmuskulatur)



AS: Unterarmstütz (Ellbogen unterhalb Schultergelenk, Arme parallel, Daumen nach oben), Rumpfmuskulatur anspannen, ganzen Körper abheben, Rücken gerade halten (kein Hohlkreuz!)

In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz) wird im Sekundentakt abwechselnd der linke und rechte Fuss vom Boden um eine Fusslänge abgehoben. Gemessen wird die Wiederholungszahl bis zum Übungsabbruch.

### 2. Crunches (Bauchmuskulatur)



AS: Rückenlage, Beine anwinkeln und die Füsse nach oben ziehen, Arme vor der Brust verschränken, Hände auf der Schulter

Ausführung: Im 2-Sekunden-Rhythmus den Oberkörper heben bis Schulterblätter vom Boden entfernt sind und wieder senken (ohne Kopf abzulegen)

### 3. Aufrichten (Rückenmuskulatur)



AS: Im Kniestand die Arme vor der Brust gekreuzt halten.

Ausführung: Im 2-Sekunden-Rhythmus Aufrichten und Strecken des Oberkörpers bis zur Schrägen und wieder abrollen, ohne die Bein- und Beckenstellung zu verändern.

### 4. Seitstütz (seitliche Rumpfstabilisatoren)



AS: In Seitenlage auf dem Ellbogen (unterhalb Schultergelenk) aufstützen, bei gestreckten Beinen die Zehen heranziehen und das Becken anheben, bis Rumpf und Beine eine Linie bilden

Ausführung: im 2-Sekunden-Rhythmus das Becken bis knapp über den Boden absenken und wieder anheben, Test beidseitig durchführen

### 5. Beinabspreizer (äussere Hüftmuskulatur)



AS: Seitenlage, unteres Bein rechtwinklig anwinkeln, das obere Bein strecken und den Fuss waagrecht halten

Ausführung: Das gestreckte Bein 30 Grad abspreizen und wieder absenken (im 2-Sekunden-Rhythmus) ohne den Fuss abzulegen, Rücken und gestrecktes Bein bilden eine Linie

### 6. Hüftheben (Hüftstreckmuskulatur)



AS: In Rückenlage die Beine anwinkeln, ein Bein nach vorne strecken, parallel zum Oberschenkel des anderen Beines

Ausführung: Im 2-Sekunden-Rhythmus das Becken bis zur Streckung nach oben heben und es wieder bis knapp über den Boden senken

### 7. Kniebeugen (vordere Oberschenkelmuskulatur)



AS: Im Einbeinstand ein Bein leicht anheben.  
Zur Stabilisierung darf ein Finger der Hand auf der Standseite eine Wand berühren.

Ausführung: Im 2-Sekunden-Rhythmus das Standbein bis 60 Grad beugen und strecken. Das Knie des angewinkelten Beines kommt bis auf Höhe des anderen Fussknöchels. Oberkörper bleibt aufrecht.

### 8. Schulterdrücken (Schulterblattmuskulatur)



AS: Eineinhalb Fusslängen von der Wand entfernt stehen, Oberarme in Schulterhöhe an die Wand legen, Unterarme rechtwinklig abstützen

Ausführung: Im 2-Sekunden-Rhythmus den gestreckten Körper nach vorne drücken (Schulterblätter entfernen sich etwa 3 cm) und wieder zurück gehen, ohne dass die Schulterblätter die Wand berühren

### 9. Liegestütz (Brust- und Armmuskulatur)



AS: Vierfüßlerstand, schulterbreit abstützen und die Hände nach innen drehen

Ausführung: Beugen und Strecken der Arme im 2-Sekunden-Rhythmus, ohne dabei Bein- und Beckenstellung zu verändern

### 10. Laufen (Ausdauer)



Ausführung: 12 Minuten laufen, wobei das Tempo selbst bestimmt werden kann. Nach dem Testlauf unbedingt ein 10 bis 15 Minuten dauerndes Cool-down (Auslaufen) durchführen!

**12-Minuten-Lauf (Coopertest):****Leistungstabelle für Männer**

Alter	Sehr gut	gut	genügend	ungenügend
15 – 19	> 2650 m	2250 – 2650 m	1850 – 2240 m	< 1850 m
20 – 29	> 2800 m	2400 – 2800 m	2010 – 2390 m	< 2000 m
30 – 39	> 2650 m	2250 – 2650 m	1850 – 2240 m	< 1850 m
40 – 49	> 2500 m	2100 – 2500 m	1700 – 2090 m	< 1700 m
50 – 59	> 2350 m	1950 – 2350 m	1550 – 1940 m	< 1550 m
60 – 64	> 2100 m	1700 – 2100 m	1300 – 1690 m	< 1300 m
65 +	> 2000 m	1600 – 2000 m	1200 – 1590 m	< 1200 m

**Leistungstabelle für Frauen**

Alter	Sehr gut	gut	genügend	ungenügend
15 – 19	> 2350 m	1950 – 2350 m	1550 – 1940 m	< 1550 m
20 – 29	> 2500 m	2100 – 2500 m	1710 – 2090 m	< 1700 m
30 – 39	> 2350 m	1950 – 2350 m	1550 – 1940 m	< 1550 m
40 – 49	> 2200 m	1800 – 2200m	1400 – 1790 m	< 1400 m
50 – 59	> 2050 m	1650 – 2050 m	1250 – 1640 m	< 1250 m
60 – 64	> 1800 m	1400 – 1800 m	1000 – 1390 m	< 1000 m
65 +	> 1700 m	1300 – 1700 m	900 – 1290 m	< 900 m

**Auswertung des Muskelbalance-Testes**

Kategorie: Männer

Datum: .....

Visum Betreuer: .....

Name Absolvent:		Wiederholungen (links / rechts)		Normwert Leistungsstufe 20-jährige	Normwert Leistungsstufe 40-jährige	Normwert Leistungsstufe 60-jährige
1.	vordere Rumpfmuskulatur			> 60	> 43	> 30
2.	Bauchmuskulatur			> 30	> 23	> 16
3.	Rückenmuskulatur			> 38	> 30	> 20
4.	Seitl. Rumpfstabilisatoren			> 21	> 15	> 10
5.	äussere Hüftmuskulatur			> 38	> 30	> 20
6.	Hüftstreckmuskulatur			> 30	> 22	> 17
7.	v. Oberschenkelmuskulatur			> 60	> 43	> 30
8.	Schulterblattmuskulatur			> 30	> 15	> 11
9.	Brust- und Armmuskulatur			> 20	> 23	> 17
10.	Ausdauer [km]					

Normwerte des Kraftausdauertests

Die Leistungsstufen geben an, wie viele Wiederholungen Sie für eine genügende Kraftausdauer, eines gesunden, regelmässig sporttreibenden 20-, 40- bzw. 60-jährigen Mannes erreichen sollten. (Quelle: Spring H et al. Theorie und Praxis der Trainingstherapie. Stuttgart: Thieme 1997)

**Auswertung des Muskelbalance-Testes**

Kategorie: Frauen

Datum: .....

Visum Betreuer: .....

Name Absolventin:		Wiederholungen (links / rechts)		Normwert Leistungsstufe 20-jährige	Normwert Leistungsstufe 40-jährige	Normwert Leistungsstufe 60-jährige
1.	vordere Rumpfmuskulatur			> 45	> 33	> 23
2.	Bauchmuskulatur			> 23	> 16	> 11
3.	Rückenmuskulatur			> 29	> 23	> 15
4.	Seitl. Rumpfstabilisatoren			> 15	> 11	> 6
5.	äussere Hüftmuskulatur			> 29	> 23	> 15
6.	Hüftstreckmuskulatur			> 23	> 17	> 11
7.	v. Oberschenkelmuskulatur			> 45	> 33	> 22
8.	Schulterblattmuskulatur			> 15	> 11	> 6
9.	Brust- und Armmuskulatur			> 22	> 16	> 11
10.	Ausdauer [km]					

Normwerte des Kraftausdauertests

Die Leistungsstufen geben an, wie viele Wiederholungen Sie für eine genügende Kraftausdauer, einer gesunden, regelmässig sporttreibenden 20-, 40- bzw. 60-jährigen Frau erreichen sollten. (Quelle: Spring H et al. Theorie und Praxis der Trainingstherapie. Stuttgart: Thieme 1997)