



Mach mit – bleib fit

Mehr Fitness durch Bewegung und Entspannung

pronova BKK
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

Inhalt	
Einleitung	3
Wie gut bin ich in Form?	4
Bewegung in den Alltag bringen	7
Gymnastik fürs Muskelgleichgewicht	8
Walking: Der sanfte Weg zur Fitness	12
Lustbetont die Ausdauer steigern	14
Essen Sie sich fit	16
Auftanken – entspannen	17
Unser Ausdauerstest	18

Einleitung

Gesund und leistungsfähig sein – das ist ein Wunsch, den jeder in der persönlichen Skala des Erstrebenswerten ganz oben platziert. Denn ohne gute körperliche Verfassung und psychische Ausgeglichenheit – kurz: ohne Fitness – werden wir weder unsere beruflichen Aufgaben erfüllen noch unsere selbst gestellten Ziele erreichen können.

Für die eigene Fitness kann jeder aktiv werden – egal, ob 17 oder 70: durch dosiertes körperliches Training, ausgewogene Ernährung und psychische Entspannung.

Für viele Zeitgenossen wird das mit einer Veränderung der Einstellungen und Lebensgewohnheiten verbunden sein: Bewegung muss in den Alltag gebracht werden und auch nach Feierabend sollte regelmäßig Zeit für sportliche Betätigung eingeplant werden. Beim Essen darf nicht wahllos zugegriffen, sondern es muss mit Köpfchen ausgewählt und mit Genuss gespeist werden. Und wenn Sie besonders stark belastet sind, sollten Sie auch für entspannende Pausen sorgen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Mut machen, Ihren Alltag nach bisher vergebenen Gelegenheiten zu durchforsten und ihn künftig gesundheitsbewusster zu gestalten. Sie werden sich sicher bald wohler fühlen und beugen damit den sogenannten Zivilisationskrankheiten, vorzeitigem körperlichen Verschleiß und früher Vergreisung vor.

Für Ihren Weg zu mehr Fitness haben wir für Sie Hinweise und praktische Anleitungen zusammengestellt. Wir sind sicher, dass Ihnen beispielsweise unser Fitnesstraining viel Spaß bringen und sich Ihre Leistungsfähigkeit spürbar erhöhen wird.

Ihre BKK

Wie gut bin ich in Form?

Ein objektives Bild über Ihre Fitness können Sie mit einem Test erhalten. Denn selbst wenn Sie sich wohlfühlen, sagt das nicht unbedingt etwas über Ihre Leistungsfähigkeit. Zudem erhalten Sie Aufschluss darüber, worauf Sie Ihr individuelles Bewegungskonzept ausrichten sollten: auf Ausdauer, Beweglichkeit oder Kraft.

Um diesen Test ohne gesundheitliche Risiken beginnen zu können, sollten Sie weder akute Beschwerden am Bewegungsapparat haben noch herzkrank sein. Fragen Sie im Zweifelsfall bitte Ihren Arzt.

Laufen Sie sich vor dem Fitnesstest kurz warm und machen Sie Muskeln und Gelenke mit einigen Dehnübungen geschmeidig und beweglich.

Testen Sie Ihre Belastbarkeit!

Mit dem Walking-Test können Sie ein objektives Bild über Ihre körperliche Belastbarkeit und Ausdauer erhalten. Und so wird's gemacht:

- Marschieren Sie 2 km mit einer Geschwindigkeit, die Sie möglichst über die gesamte Distanz gleichmäßig hoch halten können. Nicht laufen – flott gehen!
- Messen Sie mittels einer Stoppuhr die Zeit, die Sie für die Strecke benötigen.
- Haben Sie die 2 km absolviert, messen Sie bitte sofort den Puls: Zählen Sie 10 sec lang Ihre Herzschläge. Durch Multiplikation mit 6 erhalten Sie Ihre Belastungspulsfrequenz. Bleiben Sie zum Pulsessen nicht stehen, gehen Sie langsam weiter.
- Nehmen Sie sich nun die ab S. 18 aufgeführten Tabellen zur Hand. Auf S. 20 (für Frauen) bzw. 21 (für Männer) können Sie aus Ihrer Gehzeit und Pulsfrequenz einen Fitness-Wert ermitteln. Auf S. 22 (für Frauen) bzw. 23 (für Männer) entnehmen Sie nun am Schnittpunkt der Werte für Ihr Gewicht und Ihre Körpergröße Ihren Körpermasseindex. Subtrahieren Sie von Ihrem Fitness-Wert den Körpermasseindex, so erfahren Sie Ihr

Testresultat. Um nun zu wissen, wie Ihre individuelle Belastbarkeit zu bewerten ist, schauen Sie in der Tabelle auf S. 19 nach.

Ein *Beispiel* soll diese „Rechenübung“ verdeutlichen: Eine 30-jährige Frau – 166 cm groß und 56 kg schwer – hat ihre 2 km in 15 min und 30 sec zurückgelegt. Ihre Pulsfrequenz betrug am Ende der Strecke 156/min.

Punktzahl aus Tabelle S. 20:	122
Punktzahl aus Tabelle S. 22:	<u>- 20</u>
Testresultat:	102

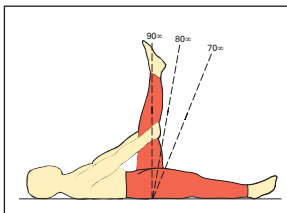
Nach der Tabelle auf Seite 19 wird die Belastbarkeit unserer fiktiven Testperson mit „gut“ beurteilt.

Dehn- und Krafttest

Die Dehnfähigkeit der einzelnen Muskelgruppen ist häufig sehr unterschiedlich ausgeprägt. Durch Fehl- und Überbelastung des Bewegungsapparates kommt es einerseits zur Abschwächung der unzureichend beanspruchten Muskulatur, andererseits zur Verkürzung (mangelnden Dehnfähigkeit) der oft einseitig und somit überbeanspruchten Muskelgruppen. Fachleute nennen das „muskuläre Dysbalance“.

Wir stellen Ihnen im Folgenden einige Übungen vor, mit denen Sie die Dehnfähigkeit häufig verkürzter Muskelgruppen und die Leistungsfähigkeit der in der Regel abgeschwächten Bauchmuskulatur testen können:

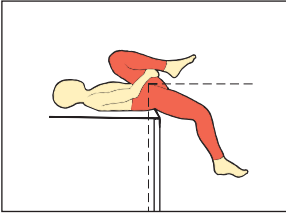
Dehntest 1: Hintere Oberschenkelmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken und umfassen Sie mit beiden Händen die Rückseite eines Oberschenkels. Heben Sie das gestreckte Bein, bis Sie ein deutliches Spannungsgefühl in der hinteren Oberschenkelmuskulatur verspüren. Das andere Bein und der Rücken dürfen den Kontakt zur Unterlage nicht verlieren (kein Hohlkreuz!).

Hüftbeuge	- 90° und mehr:	normal
	- 80°:	Verkürzung
	- 70°:	starke Verkürzung

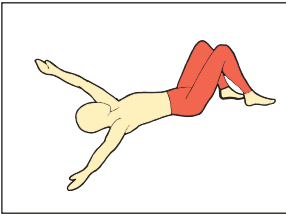
Dehntest 2: Hüftbeugemuskulatur



Legen Sie sich mit dem Rücken auf einen Tisch. Umfassen Sie mit den Händen den Unterschenkel eines Beines oder die Rückseite des Oberschenkels und ziehen Sie das Knie zur Brust. Dabei hat der Rücken Kontakt zur Unterlage (kein Hohlkreuz!). Lassen Sie die Stellung des anderen Oberschenkels kontrollieren.

- Oberschenkel – unter Horizontale: normal
 – bis Horizontale: Verkürzung
 – über Horizontale: stark verkürzt

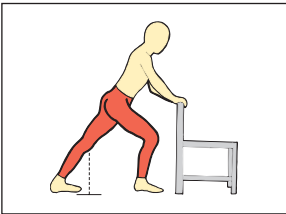
Dehntest 3: Brustmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine an. Heben Sie beide Arme gestreckt an und versuchen Sie, sie neben dem Kopf in 45°-Position abzulegen.

- Oberarme – auf Unterlage: normal
 – ohne Kontakt z. Unterl.: verkürzt

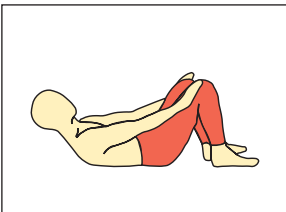
Dehntest 4: Wadenmuskulatur



Stellen Sie sich in einer leichten Schrittstellung vor einen Stuhl o.Ä. Legen Sie die Hände auf die Lehne und verlagern Sie das Körpergewicht auf das vordere Bein. Die Ferse des nach hinten gestreckten Beines muss fest auf den Boden gedrückt werden. Verlagern Sie das Körpergewicht so weit nach vorn, bis Sie ein Spannungsgefühl in der hinteren Wade verspüren.

- Knielot – vor Fußspitze: normal
 – über Fußrücken: Verkürzung

Krafttest: Bauchmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit voneinander auf. Heben Sie nun den Kopf und – wenn Sie dazu in der Lage sind – Schultern und Brustwirbelsäule. – Wenn Sie nur den Kopf heben können, spricht das für ein erhebliches Kraftdefizit.

Bewegung in den Alltag bringen

Ein erster Schritt zu sinnvoller körperlicher Betätigung, Wohlbefinden und Fitness ist schon getan, wenn Sie einige Gewohnheiten umstellen.

- Lassen Sie für kleinere Besorgungen Ihr Auto in der Garage, legen Sie den Weg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück.
- Überlassen Sie es nicht der netten Kollegin, Ihnen den Kaffee aus der Kantine mitzubringen – gehen Sie selbst die paar Schritte.
- Steigen Sie die Treppe hinauf, statt sich von Aufzug oder Rolltreppe in die oberen Etagen befördern zu lassen.

Öfter mal 'ne Minipause

Arbeit am PC oder über Kopf, Stress und andere Arbeitsbelastungen führen häufig zu Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur. Dem können Sie durch kleine Lockerungsübungen in Ihren Minipausen begegnen: den Kopf nach vorn strecken, über die Schulter schauen, mit dem Kinn auf der Brust leicht nach rechts und links bewegen ...

Isometrische Übungen – unsichtbar, doch effektiv

Bei den isometrischen Übungen wird die Muskulatur gegen einen unsichtbaren Widerstand angespannt. Lassen Sie die Kraft langsam anwachsen, halten Sie den Spannungszustand etwa 2 sec und entspannen Sie dann wieder. Atmen Sie dabei ruhig weiter.

Einige Beispiele:

- Sie sitzen möglichst aufrecht. Ziehen Sie die Fußspitzen hoch, drücken Sie die Fersen herunter und kneifen Sie das Gesäß zusammen.
- Eine Übung im Stehen: Die Knie werden leicht gebeugt, der Po wird zusammengekniffen, der Bauch angespannt und die Schultern werden kräftig nach unten gedrückt.

Gymnastik fürs Muskelgleichgewicht

Fehl- und Überbelastung einzelner Muskeln führen zu deren Verkürzung; eine Unterbelastung lässt sie erschlaffen. So kann ein Ungleichgewicht zwischen den Muskelgruppen entstehen – die sogenannte muskuläre Dysbalance. Funktions- und Leistungsfähigkeit der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparates können dadurch beeinträchtigt werden: Es kommt zu Schmerzen in bestimmten Körperregionen; nicht selten verändert sich sogar die Körperhaltung.

Auch wenn sich Ihre Muskelfunktionen bei dem Test als „normal“ erwiesen haben, sollten Sie die folgenden Vorschläge nicht überblättern: Freuen Sie sich über Ihre Fitness – und werden Sie aktiv, damit es noch lange so bleibt!

Gymnastische Übungen verbessern die Dehnfähigkeit der beanspruchten Muskulatur oder bewirken eine Muskelkräftigung. Durch ein ausgewogenes Verhältnis von Dehnen und Kräftigen wird einem Muskelungleichgewicht vorgebeugt bzw. kann eine bereits bestehende Dysbalance behoben werden.

Wir haben für Sie ein Übungsangebot zusammengestellt.

Verbesserung der Dehnfähigkeit

Dehnübungen sollen Muskelverspannungen lösen und die Muskeln elastisch halten. Damit dieser angestrebte Effekt auch erreicht wird, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Dehnübungen dürfen keine Schmerzen verursachen.
- Sie sollten bei verkürzten Muskeln mehrmals täglich durchgeführt werden.
- Dehnübungen werden vor und nach Kraftübungen absolviert.
- Spüren Sie einen leichten Dehnreiz in der Muskulatur, halten Sie die Dehnposition 10–15 sec und wiederholen die Übung mindestens dreimal.



Übung 1: Dehnung der unteren Rückenmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Umfassen Sie mit den Händen die Knie (bei Kniebeschwerden die Oberschenkelrückseite). Ziehen Sie nun mit Hilfe der Hände jeweils ein Bein näher an den Bauch heran. Kopf und Schultern bleiben locker am Boden liegen.



Übung 2: Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Legen Sie sich auf die Seite und ziehen Sie die Beine an. Greifen Sie mit der oberen Hand zum Fußrücken des oberen Beines. Das Becken bleibt senkrecht zum Boden. Ziehen Sie nun den Fuß zum Gesäß, bis Sie im vorderen Oberschenkel eine Dehnung verspüren.

Übung 3: Dehnung der Brustmuskulatur

Stellen Sie sich in leichter Schrittstellung seitlich zur Wand (das wandnahe Bein steht vorn). Der wandnahe Arm wird in Schulterhöhe gehoben, der Unterarm an die Wand gelehnt. Schieben Sie nun die wandferne Schulter zurück, bis Sie eine Dehnung in der Brustmuskulatur spüren.



Muskelkräftigung

Die Dehnübungen haben die Muskulatur für die Kraftübungen vorbereitet. Dehnübungen schließen das Gymnastikprogramm auch wieder ab, um Verspannungen zu vermeiden. Hier einige Hinweise zu den Kräftigungsübungen:

- Der Bewegungsrhythmus wird von der Ein- und Ausatmung bestimmt.
- Beim Üben muss ein freies Atmen möglich sein, es darf nicht gepresst werden. Gelingt Ihnen das nicht, wählen Sie eine leichtere Übungsform oder reduzieren Sie die Zahl der Wiederholungen.
- Wählen Sie ein ruhiges Bewegungstempo.
- Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen jeder Übung von anfangs 6–10 auf 10–15. Legen Sie eine kurze Pause von ca. 2–3 min ein und wiederholen Sie jede Serie noch zweimal.
- Einen günstigen Trainingseffekt erreichen Sie bei den Kräftigungsübungen bereits, wenn Sie diese zweimal wöchentlich ausführen.

Übung 1: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Diese Übung kennen Sie schon von unserem Krafttest: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit voneinander auf. Heben Sie nun den Kopf und – wenn Sie dazu in der Lage sind – Schultern und Brustwirbelsäule. Die Lendenwirbelsäule bleibt fest am Boden.



Übung 2: Kräftigung der Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur

Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Arme neben dem Kopf aus; die Stirn liegt am Boden. Spannen Sie Gesäß- und Bauchmuskeln fest an; der Kopf wird leicht angehoben und nach vorn herausgezogen, der Blick bleibt zum Boden gerichtet. Heben Sie nun abwechselnd oder gleichzeitig die gestreckten Arme an.



Übung 3: Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Strecken Sie ein Bein nach hinten bis maximal in die Waagerechte und führen Sie es wieder zurück. Ziehen Sie die Fußspitze dabei an. Schultern, Becken und Kopf bilden eine Linie (parallel zum Boden). Vermeiden Sie ein Hohlkreuz, indem Sie die Bauchmuskeln anspannen.



Übung 4: Kräftigung der Gesäß- und Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf die Seite. Das untere Bein ist leicht angewinkelt, das obere Bein wird gestreckt und die Fußspitze in Richtung Schienbein gezogen. Bewegen Sie nun das gestreckte Bein langsam auf- und abwärts. Das Becken bleibt dabei senkrecht zur Unterlage, der Oberkörper wird ruhig gehalten und die Fußspitze zeigt immer nach vorn.

Walking: Der sanfte Weg zur Fitness

Vielleicht haben Sie bei unserem Ausdauer-test feststellen müssen, dass es mit Ihrer körperlichen Belastbarkeit nicht so weit her ist. Was tun, werden Sie überlegen.

Wer fit bleiben (oder werden) will, der soll sich bei seinen Aktivitäten dosiert fordern, wohlfühlen und Spaß an der Bewegung haben.

Nicht ohne Absicht haben wir das Walking für den Ausdauer-test gewählt: Sicher haben Sie bemerkt, dass die damit verbundene Belastung erträglich ist, und vielleicht hat Ihnen das Gehen sogar Freude bereitet.



Walking ist – im Unterschied zur Hetze des Alltags – ein dosiertes, stoffwechselförderndes, (bei richtiger Technik) gelenkschonendes und psychisch entspannendes Bewegungstraining, bei dem man den eigenen Körper und die Umwelt bewusst wahrnehmen kann.

Was braucht man dazu?

Ein gutes Paar Lafschuhe, bequeme und atmungsaktive Kleidung, die den aktuellen Witterungsbedingungen entspricht – schon sind Sie komplett ausgerüstet.

Wo kann man walken?

Im Park, auf der Wiese, im Wald, auf dem Sportplatz, am Strand, selbst mitten in der Stadt – der Walker findet überall sein Terrain.

Das hat den positiven Nebeneffekt, dass Sie zu jeder Zeit – wann es Ihnen gerade passt und wo Sie sich eben befinden – los „gehen“ können: gleich nach dem Aufstehen, in der Mittagspause, vor dem Schlafengehen ... Selbst den Heimweg von der Arbeit können Sie zur Trainingsstrecke erklären.

Und schließlich: Wie wird's gemacht?

- Gehen Sie aufrecht und locker: Halten Sie Rücken, Schultern und Kopf möglichst gerade, jedoch nicht verkrampft. Die Arme sind leicht angewinkelt und schwingen im Rhythmus der Bewegung mit. Setzen Sie die Füße gerade auf und rollen Sie von der Ferse zu den Zehen ab.
- Welche Entfernung Sie wie schnell zurücklegen, ist relativ unerheblich. Wichtig ist, dass Sie Spaß haben und sich so belasten, dass Sie sich noch unterhalten können. „Lieber länger langsam“, lautet die Devise. (Unverbindliche) Richtlinien für das Training könnten sein:
 - 3- bis 4-mal wöchentlich 45–60 min flottes Gehen;
 - mit 5 km/h beginnen und im Verlaufe von mehreren Wochen auf 6–7 km/h steigern.
- Prüfen Sie Ihre Pulsfrequenz nach dem Gehen. Sie können für die Belastungsbeurteilung folgende Faustregel heranziehen: $180 - \text{Lebensalter} =$ (erlaubter) Trainingspuls/min für über 50-Jährige; ansonsten 130/min. Bleiben Sie lieber unter diesem Wert, als dass Sie ihn übertreffen – handeln Sie nach dem Motto: „Weniger ist oft mehr.“
- Lassen Sie sich bei Ihren Trainings „gängen“ von Ihrer Umwelt inspirieren: Eine blühende Wiese, ein alter Baum oder eine schöne Hausfassade können Ihnen ganz schlicht Freude bereiten und so entspannend wirken. Ärger und Stress werden auf diese Weise schnell vergessen.

Lustbetont die Ausdauer steigern

Neben dem Walking gibt es noch eine ganze Reihe anderer Ausdauersportarten, bei denen Sie sich weder einem Leistungsstress aussetzen noch allzu tief in die Tasche greifen müssen.

Wir wollen Ihnen im Folgenden Hinweise zu einigen dieser Sportarten vermitteln, die

- auch für Untrainierte gut geeignet sind;
- Herz, Kreislauf und Stoffwechselforgänge anregen;
- entspannend wirken – sei es durch das damit verbundene Naturerlebnis oder die Geselligkeit.

Sollten Sie bereits an internistischen oder orthopädischen Erkrankungen leiden und Interesse an der einen oder anderen Sportart haben, bitten Sie Ihren behandelnden Arzt um Rat.

Joggen – und auf dem „Laufenden“ bleiben

Trainingshinweise: Minimum: 2- bis 3-mal/Woche 15–25 min;

Optimum: 3- bis 4-mal/Woche 30–60 min; Pulsfrequenz beim Training nicht über 180 – Lebensalter steigern; Anfänger: mit Walking beginnen

Betreuung: Lauftreffs unter fachkundiger Anleitung verhelfen zu Regelmäßigkeit und verhindern Überlastungen.

Ausrüstung: Laufschuhe (wie beim Walking beschrieben); wasserabweisende, atmungsaktive Sportbekleidung, Kopfbedeckung

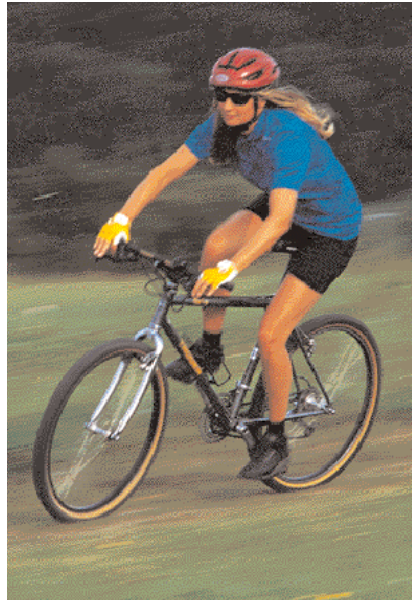
Besonderheiten: mögliche Überforderung von Herz und Kreislauf bei zu hoher Trainingsintensität; Überlastung von Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln bei zu hartem Laufgrund, schlechtem Schuhwerk, orthopädischen Vorschäden (Plattfüße, O-Beine, Arthrose) und Übergewicht

Radfahren entlastet die Gelenke

Trainingshinweise: 2- bis 3-mal pro Woche 1 Stunde, später steigern; Gradmesser für Belastung: Trainingspulsfrequenz (siehe Joggen)

Betreuung: nicht unbedingt erforderlich; Beratung hinsichtlich der individuellen Auswahl und Einstellung des Fahrrades ratsam, um rückenfreundlich zu trainieren

Ausrüstung: Fahrrad, das auf die Körpergröße und das bevorzugte Gelände abgestimmt ist (Fachmann zu Rate ziehen!); wetterfeste, atmungsaktive, helle (auffällige) Kleidung; Helm (!)



Besonderheiten: mögliche Überforderung von Herz und Kreislauf bei zu hoher Intensität oder hügeligem Gelände; Wirbelsäulenbelastung bei falscher Sattelleinstellung oder Rahmengröße; Unterkühlungsgefahr bei Fahrt mit nassem oder freiem Oberkörper

Schwimmen schont und aktiviert den Körper

Trainingshinweise: 2- bis 3-mal pro Woche 20–30 min Bahnen schwimmen; Gradmesser für Belastung: Trainingspulsfrequenz (siehe Joggen) minus 10–15 Pulsschläge

Betreuung: in der Regel nicht erforderlich

Ausrüstung: eng anliegende, aber nicht einengende Badebekleidung (Badehose, Schwimmanzug), Badekappe, Schwimmbrille (bei Empfindlichkeit der Augen gegen chloriertes Wasser)

Besonderheiten: Rückenschwimmen bevorzugen, um Überstreckung der Hals- und Lendenwirbelsäule zu vermeiden

Essen Sie sich fit

Natürlich tragen überflüssige Pfunde und vor allem Fettleibigkeit dazu bei, dass man sich nicht wohlfühlt. Man muss reichlich Gewicht mit sich herumschleppen, strapaziert Knochen und Gelenke, Bänder und Sehnen über Gebühr. Auch das Herz muss Mehrarbeit leisten, um auch die letzte (überflüssige) Fettzelle mit Sauerstoff zu versorgen.



Quälen Sie sich aber nicht mit Diäten ab – das versetzt Sie nur in Stress und der Erfolg bleibt meist aus oder ist nicht von langer Dauer. Überprüfen Sie stattdessen Ihre Essgewohnheiten: Achten Sie darauf, was und wie viel Sie essen, und versuchen Sie dann, langsam und dauerhaft zu einer ausgewogenen Ernährung überzugehen:

- Essen Sie vitamin- und mineralstoffreich, das regt den Stoffwechsel an. Mit reichlich rohem Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milcherzeugnissen gelingt das spielend.
- Sparen Sie mit Streich- und Garfetten.
- Nehmen Sie reichlich Ballaststoffe zu sich. Sie sättigen und regulieren die Verdauung.
- Meiden Sie die „Kalorienbomben“ Zucker und Alkohol.
- Trinken Sie reichlich kalorienarme oder -freie Getränke, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen und die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.
- Halten Sie täglich drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten ein. So vermeiden Sie, dass Sie der Heißhunger zu unkontrollierten Fressattacken verführt.

Auftanken – entspannen

Fit kann man sich nicht fühlen, wenn man überfordert ist, Ärger hat, ständig unter Zeitdruck steht – eben gestresst ist.

Nicht immer kann man sich solchen Belastungen entziehen. Wichtig ist jedoch, dass diese Phasen nicht endlos andauern und dass danach bewusst für Erholung gesorgt wird: Nach einem anstrengenden Tag kann das ein gemütlicher Abend mit angenehmer, entspannender Musik sein; auf eine harte Woche könnte eine sonntägliche Wanderung folgen; und nach einem ereignisreichen Jahr sollte der Urlaub bewusst genutzt werden, um die Seele wieder einmal baumeln zu lassen.

Denken Sie daran, dass Entspannen immer Körper und Seele gleichermaßen einschließt. Sportliche Betätigung – locker und ohne Leistungsstress – bringt Sie auch psychisch wieder ins Gleichgewicht. Auch das Schwitzbad in der Sauna ist gleichermaßen gut für Körper und Seele. Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe von Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga, die Sie in Kursen erlernen können.

Vielleicht versuchen Sie es einmal mit Atemübungen:

- Legen Sie sich an einem ruhigen, bequemen Plätzchen ganz entspannt auf den Rücken und schließen Sie die Augen.
- Beobachten Sie Ihre Atmung. Versuchen Sie nicht, aktiv den Eigenrhythmus zu verändern. Nach einigen Minuten werden Sie spüren, dass Sie ruhiger und ausgeglichener werden – mit der Harmonisierung der Atmung hat sich eine allgemeine Entspannung eingestellt. Sie können diese innere Beruhigung noch durch entspannende Musik verstärken oder sich in eine harmonische Umwelt träumen.
- Etwa fünf Minuten reichen für diese Übung aus. Erinnern Sie sich langsam an alle Gegenstände, die Sie umgeben. Erst dann öffnen Sie die Augen, atmen tief und kräftig durch, recken sich – und fühlen sich viel besser.

Unser Ausdauer-test

Auf den Seiten 4 und 5 dieser Broschüre haben wir Ihnen unseren Ausdauer-test vorgestellt und Ihnen den genauen Ablauf erklärt. Wenn Sie das Walking-Programm absolviert haben, wollen Sie sicher wissen, wie es um Ihre Fitness bestellt ist.

Bewaffnen Sie sich also mit einem Zettel, Stift und Taschenrechner.

Auf den folgenden Seiten finden Sie dann die zur Auswertung erforderlichen Tabellen, mit deren Hilfe Sie Ihr persönliches Testergebnis ermitteln können, das Ihnen Aufschluss über Ihre Belastbarkeit gibt.

	Testperson (weibl.; 30 Jahre; Größe: 166 cm; Gewicht: 56 kg)	Ihre Werte
Benötigte Zeit für 2 km	15 min 30 sec	
Pulsfrequenz am Ende der Strecke	156/min	
Fitness-Wert (Tabelle S. 20 oder 21)	122	
Körpermasseindex (Tabelle S. 22 oder 23)	20	
Fitness-Wert – Körpermasseindex =	102	
Bewertung des Test- resultats (Tabelle S. 19)	gut	

Bewertung der Belastbarkeit nach dem Walking-Test (Frauen)

Alter	Belastbarkeit				
	ausgezeichnet	gut	genügend	schwach	sehr schwach
15-19	> 124	105-124	84-104	64-83	< 64
20-29	> 122	103-122	82-102	62-81	< 62
30-39	> 118	99-118	78-98	58-77	< 58
40-49	> 116	97-116	76-96	56-75	< 56
50-59	> 112	93-102	72-92	52-71	< 52
> 60	> 110	91-110	70-90	50-69	< 50

Bewertung der Belastbarkeit nach dem Walking-Test (Männer)

Alter	Belastbarkeit				
	ausgezeichnet	gut	genügend	schwach	sehr schwach
15-19	> 126	107-126	86-106	66-85	< 66
20-29	> 125	106-125	85-105	65-84	< 65
30-39	> 123	104-123	83-103	63-82	< 63
40-49	> 121	102-121	81-101	61-80	< 61
50-59	> 119	100-119	79-99	59-78	< 59
> 60	> 116	97-116	76-96	56-75	< 56

Umwandlung der Messgrößen in Punktzahlen beim Walking-Test (Frauen)

Gehzeit		Herzfrequenz/Puls																	
		116	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184
13	0	157	155	154	152	151	149	148	146	145	144	142	141	139	138	136	135	133	132
	10	155	154	152	151	149	148	147	145	144	142	141	139	138	136	135	134	132	131
	30	152	151	150	148	147	145	144	142	141	139	138	137	135	134	132	131	129	128
	50	150	148	147	145	144	143	141	140	138	137	135	134	132	131	130	128	127	125
14	0	148	147	145	144	143	141	140	138	137	135	134	133	131	130	128	127	125	124
	10	147	146	144	143	141	140	138	137	136	134	133	131	130	128	127	125	124	123
	30	144	143	141	140	139	137	136	134	133	131	130	128	127	126	124	123	121	120
	50	142	140	139	137	136	134	133	132	130	129	127	126	124	123	121	120	119	117
15	0	140	139	137	136	134	133	132	130	129	127	126	124	123	122	120	119	117	116
	10	139	137	136	135	133	132	130	129	127	126	124	123	122	120	119	117	116	114
	30	136	135	133	132	130	129	128	126	125	123	122	120	119	117	116	115	113	112
	50	133	132	131	129	128	126	125	123	122	120	119	118	116	115	113	112	110	109
16	0	132	131	129	128	126	125	123	122	121	119	118	116	115	113	112	110	109	108
	10	131	129	128	126	125	124	122	121	119	118	116	115	113	112	111	109	108	106
	30	128	127	125	124	122	121	119	118	117	115	114	112	111	109	108	106	105	104
	50	125	124	122	121	120	118	117	115	114	112	111	109	108	107	105	104	102	101
17	0	124	123	121	120	118	117	115	114	112	111	110	108	107	105	104	102	101	99
	10	123	121	120	118	117	115	114	113	111	110	108	107	105	104	102	101	100	98
	30	120	118	117	116	114	113	111	110	108	107	105	104	103	101	100	98	97	95
	50	117	116	114	113	111	110	109	107	106	104	103	101	100	98	97	96	94	93
18	0	116	114	113	111	110	109	107	106	104	103	101	100	99	97	96	94	93	91
	10	114	113	112	110	109	107	106	104	103	102	100	99	97	96	94	93	91	90
	30	112	110	109	107	106	105	103	102	100	99	97	96	94	93	92	90	89	87
	50	109	108	106	105	103	102	100	99	98	96	95	93	92	90	89	87	86	85
19	0	108	106	105	103	102	100	99	98	96	95	93	92	90	89	88	86	85	83
	10	106	105	103	102	101	99	98	96	95	93	92	90	89	88	86	85	83	82
	30	104	102	101	99	98	96	95	94	92	91	89	88	86	85	83	82	81	79
	50	101	99	98	97	95	94	92	91	89	88	86	85	84	82	81	79	78	76
20	0	100	98	97	95	94	92	91	89	88	87	85	84	82	81	79	78	77	75

Umwandlung der Messgrößen in Punktzahlen beim Walking-Test (Männer)

Gehzeit		Herzfrequenz/Puls																	
		116	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184
13	0	203	201	199	196	194	192	190	187	185	183	181	179	176	174	172	170	167	165
	10	201	199	197	194	192	190	188	186	183	181	179	177	174	172	170	168	165	163
	30	197	195	193	191	188	186	184	182	179	177	175	173	170	168	166	164	161	159
	50	193	191	189	187	184	182	180	178	176	173	171	169	167	164	162	160	158	155
14	0	192	189	187	185	183	180	178	176	174	171	169	167	165	162	160	158	156	153
	10	190	187	185	183	181	178	176	174	172	169	167	165	163	160	158	156	154	152
	30	186	183	181	179	177	175	172	170	168	166	163	161	159	157	154	152	150	148
	50	182	180	177	175	173	171	168	166	164	162	159	157	155	153	150	148	146	144
15	0	180	178	175	173	171	169	166	164	162	160	157	155	153	151	149	146	144	142
	10	178	176	173	171	169	167	165	162	160	158	156	153	151	149	147	144	142	140
	30	174	172	170	167	165	163	161	158	156	154	152	149	147	145	143	140	138	136
	50	170	168	166	163	161	159	157	155	152	150	148	146	143	141	139	137	134	132
16	0	168	166	164	162	159	157	155	153	150	148	146	144	141	139	137	135	132	130
	10	166	164	162	160	157	155	153	151	148	146	144	142	139	137	135	133	130	128
	30	162	160	158	156	153	151	149	147	145	142	140	138	136	133	131	129	127	124
	50	159	156	154	152	150	147	145	143	141	138	136	134	132	129	127	125	123	120
17	0	157	154	152	150	148	145	143	141	139	136	134	132	130	128	125	123	121	119
	10	155	152	150	148	146	143	141	139	137	135	132	130	128	126	123	121	119	117
	30	151	149	146	144	142	140	137	135	133	131	128	126	124	122	119	117	115	113
	50	147	145	142	140	138	136	133	131	129	127	125	122	120	118	116	113	111	109
18	0	145	143	141	138	136	134	132	129	127	125	123	120	118	116	114	111	109	107
	10	143	141	139	136	134	132	130	127	125	123	121	118	116	114	112	109	107	105
	30	139	137	135	132	130	128	126	124	121	119	117	115	112	110	108	106	103	101
	50	135	133	131	129	126	124	122	120	117	115	113	111	108	106	104	102	99	97
19	0	133	131	129	127	124	122	120	118	115	113	111	109	106	104	102	100	98	95
	10	131	129	127	125	122	120	118	116	114	111	109	107	105	102	100	98	96	93
	30	128	125	123	121	119	116	114	112	110	107	105	103	101	98	96	94	92	89
	50	124	121	119	117	115	112	110	108	106	104	101	99	97	95	92	90	88	86
20	0	122	120	117	115	113	111	108	106	104	102	99	97	95	93	90	88	86	84

Umwandlung von Gewicht und Größe zum Körpermassindex (Frauen)

Größe	Gewicht																				
	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90
190	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25
188	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25
186	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26
184	15	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26
182	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	26	27
180	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28
178	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28
176	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
174	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30
172	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30
170	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31
168	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32
166	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32
164	19	19	20	21	22	22	23	23	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33
162	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34
160	20	20	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35
158	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36
156	21	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37
154	21	22	23	24	24	25	26	26	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38
152	22	22	23	24	25	26	27	27	29	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39



Umwandlung von Gewicht und Größe zum Körpermassindex (Männer)

Größe	Gewicht																				
	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100
200	15	16	16	17	17	18	18	18	19	20	20	20	21	22	22	22	23	24	24	24	25
198	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26
196	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26
194	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27
192	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27
190	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28
188	17	18	18	19	19	20	20	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	28
186	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29
184	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30
182	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	29	30	30
180	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31
178	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31
176	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32
174	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
172	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34
170	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35
168	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35
166	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36
164	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34	35	36	37	37
162	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38
160	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39
158	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40
156	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41
154	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42
152	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	42	42	42	43



pronova BKK
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen

service@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de