

# DR. BEWEGUNG



# HUMAN BASICS

by Markus Bürbaumer

# Movement Assessment

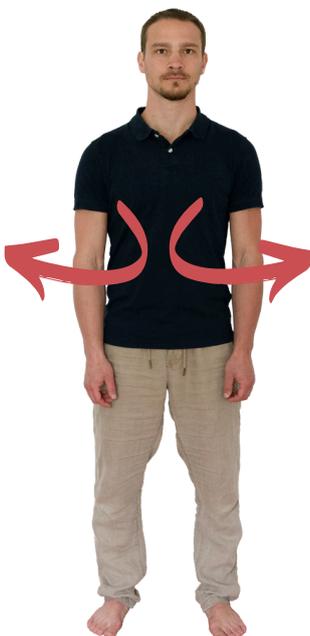
Nimm die folgenden Bewegungen beziehungsweise Positionen ein und spüre in deinen Körper hinein. Halte jede Position für ein paar Atemzüge. Erzwingen nichts. Achte auf deine Körperreaktionen wie Spannung, Schmerz und Unbehagen. Notiere was du spürst und wo du Schmerzen hast. Gib dir Sterne: 0 Stern = viel Verbesserungspotential, 10 Sterne = Optimal.



Wie frei ist dein Rücken?  
Neige dich nach links. Merkst du eine Spannung?  
Kannst du dabei tief atmen?



Wie frei ist dein Rücken?  
Neige dich nach rechts. Merkst du eine Spannung? Merkst du einen Unterschied zwischen der linken und der rechten Seite?  
Kannst du dabei tief atmen?



Wie frei ist dein Rücken?  
Rotiere nach links und nach rechts.  
Merkst du eine Spannung?  
Merkst du einen Unterschied zwischen der linken und der rechten Seite?  
Kannst du dabei tief atmen?





Level 1:

Wie frei ist dein unterer Rücken?  
Kannst du zusätzlich nicken und den  
Kopf rotieren?  
Kannst du dabei tief atmen?



Level 2:

Wie frei ist dein unterer Rücken wenn du  
nicht im Unterarmstütz bist sondern  
deine Hände durchstreckst?  
Kannst du zusätzlich nicken und den  
Kopf rotieren?  
Kannst du dabei tief atmen?



Kannst du liegend rotieren?  
Wie komfortabel fühlst du dich?  
Kannst du dabei tief atmen?



Wie frei ist dein Rücken wenn du nach  
vorne beugst?  
Wie viel Spannung hast du in der  
Beinrückseite und wie viel abstand hast  
du bei gestreckten Beinen zu den  
Zehen?  
Kannst du dabei tief atmen?



# Fitness Assessment



Wie lange kannst du eine tiefe Kniebeugen Position halten? \_\_\_\_\_ Sekunden  
Schmerzt dein Rücken, deine Knie etc? Kannst du dabei normal atmen?



Kannst du auch Hocken?  
Wie geht es deinen Sprunggelenken und deiner Hüfte dabei?



Wie viele Kniebeugen kannst du?  
\_\_\_\_\_ Stück

- Variante Schwerer:  
\_\_\_\_\_ Zusatzgewicht?

Schmerzt dein Rücken, deine Knie etc?  
Kannst du dabei normal atmen?



Koordination:

Wie viele Sekunden kannst du auf einem Bein stehen? \_\_\_\_\_ Sekunden

Stoppe die Zeit des linken und des rechten Bein, maximal jedoch 90 Sekunden. Erreichst du diesen Wert kannst du auch die schwere Variante versuchen.

Du hast maximal zwei Versuche pro Bein.

- Variante – schwerer:
  - Versuche die Übung mit geschlossenen Augen - die Arme darfst du zum Balancieren verwenden.



# Fitness Assessment



Wie lange kannst du die Stützposition halten?

\_\_\_\_\_ Sekunden

Schmerzen deine Handgelenke?

Kannst du dabei tief atmen?



Wie viele Liegestütze schaffst du?

\_\_\_\_\_ Stück

Schmerzen deine Handgelenke/ Schultern?

Kannst du dabei normal atmen?

Variante – leichter:

- o bringe deine Knie zum Boden



Wie lange kannst du an einer Stange hängen? \_\_\_\_\_ Sekunden

Schmerzt dein Rücken, deine Schulter, Ellenbogen oder Handgelenk etc?

Kannst du dabei normal atmen?



Wie viele Klimmzüge kannst du?

\_\_\_\_\_ Stück

\_\_\_\_\_ Zusatzgewicht?

Schmerzt dein Rücken, deine Schulter, Ellenbogen oder Handgelenk etc?

Kannst du dabei normal atmen?

