



Test: Wie beweglich ist Ihr Rücken?

Durch zu wenig Bewegung verkürzen sich ganze Muskelgruppen und verlieren so an Leistungsfähigkeit. Testen Sie, wie es bei Ihnen aussieht. Der Test geht ganz schnell, und als Hilfsmittel brauchen Sie nur einen Stuhl und einen Tisch. Wiederholen Sie den Test alle vier bis sechs Wochen, um Ihre Fortschritte zu kontrollieren. Es motiviert enorm, wenn Sie sehen, wie Sie nach und nach immer besser werden.

Machen Sie zunächst immer die leichten und mittelschweren Übungsvarianten. Sobald Sie alle Testübungen mit »gut« bestehen, können Sie zu den Übungen für Fortgeschrittene übergehen.

Testübung 1: Finger-Boden-Abstand

Stellen Sie sich aufrecht hin und bücken Sie sich dann so weit wie möglich nach vorne-unten. Halten Sie die Beine etwa in Hüftbreite gestreckt.

Bewertung:

- 1 > **Gut:** Die Fingerspitzen erreichen Ihre Füße oder den Fußboden.
- > **Durchschnitt:** Ihre Fingerspitzen reichen bis unter die Mitte des Unterschenkels, etwa eine Handbreit über die Fußknöchel.
- > **Schlecht:** Die Finger kommen bis zum Knie oder knapp darunter.



Testübung 2: Seitneigung

Neigen Sie sich aus der aufrechten Haltung langsam zur Seite. Führen Sie dabei die Hand so weit am Bein entlang nach unten, wie es Ihnen möglich ist. Testen Sie beide Seiten.

Bewertung:

- > **Gut:** Sie erreichen mit den Fingerspitzen die Mitte des Unterschenkels oder kommen sogar noch tiefer.
- 2 > **Durchschnitt:** Mit Ihren Fingern können Sie über das Kniegelenk hinaus den Unterschenkel erreichen.
- > **Schlecht:** Sie erreichen mit Mühe gerade mal das Kniegelenk.



3

Testübung 3: Beinheben

Das Hüftgelenk sowie die Beweglichkeit der Rückseite der Oberschenkel sind mitentscheidend für die Beweglichkeit Ihres Rückens.

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden. Ihr Hüftgelenk sollte sich direkt neben einem Tischbein befinden. Strecken Sie die Beine aus und ziehen Sie die Zehenspitzen an. Führen Sie ein Bein möglichst gestreckt nach oben und weiter in Richtung Kopf. Die Bewegung können Sie unterstützen, indem Sie mit den Händen um den Oberschenkel greifen und das Bein zu sich ziehen.

Schauen Sie, wie weit Ihr Bein sich dem Tischbein angenähert hat. Danach wechseln Sie das Bein.

Bewertung:

- 3 > **Gut:** Sie können Ihr Bein über die Senkrechte des Tischbeins ziehen. Der Winkel zu dem am Boden liegenden Bein ist größer als 90 Grad.
- > **Durchschnitt:** Sie erreichen das Tischbein, und der Winkel beträgt etwa 90 Grad.
- > **Schlecht:** Sie können das Tischbein nicht erreichen. Der Winkel ist kleiner als 90 Grad.

Testübung 4: Rotation



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander. Verschränken Sie die Arme locker vor der Brust. Ihre Aufgabe ist es nun, die Schultern so weit wie möglich langsam nach rechts und nach links zu drehen. Der Kopf folgt dabei immer der Bewegung der Schultern.

Bewertung:

- 4 > **Gut:** Sie können Ihre Wirbelsäule so weit drehen, dass die Position der Schultern – wenn Sie sich das Zifferblatt einer Uhr vorstellen – mindestens der Position von zehn Minuten nach beziehungsweise vor zwölf Uhr entspricht.
- > **Durchschnitt:** Ihre Schultern können sich auf dem Zifferblatt bis zur Position von fünf bis zehn Minuten nach beziehungsweise vor zwölf Uhr bewegen.
- > **Schlecht:** Ihre Drehung kann fünf Minuten nach beziehungsweise vor zwölf Uhr kaum erreichen.

Gesamtauswertung des Tests

- > **Überwiegend (drei- oder viermal) gut:** Das ist richtig klasse. Ihre Muskulatur ist in einem sehr guten Zustand. Machen Sie weiter so, und Ihr Rücken bleibt fit und mobil.
- > **Überwiegend (drei- oder viermal) Durchschnitt:** Ihre Beweglichkeit ist gar nicht so schlecht, könnte jedoch mit einem regelmäßigen Training noch verbessert werden. Packen Sie es an!
- > **Ein- oder zweimal schlecht:** Sie haben ein deutliches Bewegungsdefizit, gegen das Sie schnell etwas unternehmen sollten. Fangen Sie an zu trainieren und Ihre Muskulatur zu fordern.
- > **Überwiegend (drei- oder viermal) schlecht:** Es wird höchste Zeit, dass Sie sich um Ihren Rücken kümmern. Große Abschnitte sind äußerst problematisch. Diese müssen Sie unverzüglich angehen. Muskeltraining sollte von nun an zu Ihrem täglichen Pflichtprogramm gehören. Wenn Sie nicht gerne allein trainieren, dann suchen Sie sich eine Gruppe mit Gleichgesinnten (im Turnverein oder an der Volkshochschule).