



SIMON BENZ  
Physiotherapeut  
Rombach, CH

# Testen Sie Ihre *Beinkraft*

*Allen ist wohl klar, dass die Beine einen wichtigen Bestandteil unserer Lebensqualität darstellen, da sie uns mehr Mobilität und Selbstständigkeit gewähren. Wie schätzen Sie Ihre Beinkraft ein? Ihrem Alter entsprechend gut? Mit einem einfachen Test können Sie sich selber einstufen und davon sogleich eine Kraftübung für die Beine ableiten.*



## **Warum ist die Beinkraft wichtig?**

Die positiven Auswirkungen von trainierten Beinen zeigen sich nicht nur in kräftigeren Beinen. Die Beinkraft gibt uns auch einen Anhaltspunkt bezüglich der Belastbarkeit unseres Körpers. Dies ist im Zusammenhang mit Herz-Kreislaufkrankungen besonders wichtig. In Amerika hat man bei Büroangestellten festgestellt, dass sie täglich teilweise nicht einmal 500 Meter zu Fuß unterwegs sind. Klar, dass dabei die Beine

schwach werden. Dabei ist jedoch die Gefahr für Herz-Kreislaufbeschwerden bei Minderdurchblutung noch relevanter.

Die Beinmuskulatur stellt die größte Muskelgruppe dar. Durch das Training dieser Partien verbessert sich der gesamte Stoffwechsel. Andere Körperteile, zum Beispiel der Rumpf, profitieren automatisch auch davon. Kräftige Muskeln sind meist reaktionsbereiter, was dem Gleichgewicht nützt. Gerade bei älteren Menschen ist darauf zu achten, dass die Beine kräftig

bleiben und dadurch die Gangsicherheit gefördert wird. Kann eine Person nicht mehr selber aufstehen, ist sie in ihrer Mobilität enorm eingeschränkt und sollte dringend «beübt» werden. Dabei muss auf die Sicherheit geachtet werden, damit sie nicht stürzt.

Eine gute Beinkraft ist für alle Menschen bedeutsam. Sie ist jedoch von Geschlecht, Alter, Beruf, Anforderungen im Alltag und Hobbys abhängig.

## Der Test

Zur Messung der funktionellen Beinkraft führen wir den 1-Minuten-Aufsteh-Absatz-Test (Sit-to-Stand-Test<sup>1</sup>) durch. Dieser ist einfach durchzuführen und benötigt neben einem Stuhl nur eine Stoppuhr oder einen Wecker.

**Ziel:** Eine Minute lang so oft und so schnell wie möglich aufstehen und sich wieder setzen.

**Ausführung:** Die Arme sind dabei vor der Brust verschränkt. Die Arme dürfen nicht auf den Beinen abgestützt werden, da sonst die Aussage für die Beinkraft nicht mehr stimmt. Es muss ganz aufgestanden werden, sodass die Beine gestreckt sind und der Oberkörper aufrecht ist. Beim Hinsetzen muss die Stuhlfläche mindestens mit dem Gesäß berührt werden.

Pausen sind erlaubt, falls nötig. Die Zeit läuft dann selbstverständlich weiter.

Bei Auftreten von Herzbeschwerden, Druck auf der Brust oder Atemnot muss der Test abgebrochen werden.

## Die Übung

Sollten Sie unter dem Durchschnitt sein, empfehle ich Ihnen, dies als Ansporn zu nehmen, Ihren Wert in den nächsten Wochen zu verbessern.

Den Test kann man natürlich auch als Kraftübung durchführen. Dabei empfiehlt es sich, 10-20 Wiederholungen an 3-4 Serien durchzuführen. Diese Übung eignet sich besonders für weniger sportliche oder ältere Leute.

Versuchen Sie, 6-12 Wochen lang 3-5 Mal die Woche zu üben, und dann wiederholen Sie den Test. Veränderungen sind Ihnen gewiss! ■

<sup>1</sup> Population-based reference values for the 1-min sit-to-stand test  
Alexandra Strassmann • Claudia Steurer-Stey • Kaba Dalla Lana • Marco Zoller • Alexander J. Turk • Paolo Suter • Milo A. Puhon Received: 20 May 2013 / Revised: 9 August 2013 / Accepted: 14 August 2013 Swiss School of Public Health 2013



## Die Auswertung

Nachdem Sie den Test absolviert haben, können Sie in der nachfolgenden Tabelle nachschauen, wo Sie stehen. Die Tabelle ist nach Geschlecht unterschieden. Suchen Sie in der linken Spalte Ihre Altersgruppe und danach in der gleichen Zeile den Bereich, in dem sich Ihr Resultat befindet. Sind Sie unter oder über dem Durchschnitt in Ihrer Altersgruppe?

### Für Männer

Alter / Bewertung	Sehr schwach	Eher schwach	Durchschnitt	gut	Sehr gut
20-24	27	41	50	57	72
25-29	29	40	48	56	74
30-34	28	40	47	56	72
35-39	27	38	47	58	72
40-44	25	37	45	53	69
45-49	25	35	44	52	70
50-54	24	35	42	53	67
55-59	22	33	41	48	63
60-64	20	31	37	46	63
65-69	20	29	35	44	60
70-74	19	27	32	40	59
75-79	16	25	30	37	56

### Für Frauen

Alter / Bewertung	Sehr schwach	Eher schwach	Durchschnitt	gut	Sehr gut
20-24	31	39	47	55	70
25-29	30	40	47	54	68
30-34	27	37	45	51	68
35-39	25	37	42	50	63
40-44	26	35	41	48	65
45-49	25	35	41	50	63
50-54	23	33	39	47	60
55-59	21	30	36	43	61
60-64	20	28	34	40	55
65-69	19	27	33	40	53
70-74	17	25	30	36	51
75-79	13	22	27	30	43