



Hallo 42ers

Body-Check (Körperzusammensetzungs-Analyse) und Beweglichkeits-Test

Wie am Kick off vorgestellt, möchten wir am 11. Juni 2009 (Fronleichnam) den persönlichen Body-Check und Beweglichkeits-Test anbieten. Teilnahmeberechtigt sind alle 42er, die die Anzahlung von CHF 100.00 geleistet haben. Natürlich könnt Ihr die CHF 100.00 auch am 11. Bar zahlen.

Analysiert werden mittels Dualmessmethode einer professionellen Bodykompositions-Waage (siehe Bild) das genaue Körpergewicht, die Gesamtkörperfettmasse, den Muskelmassenanteil, den Gesamtkilokalorienverbrauch (Grundumsatz entsprechend den Körperwerten), den BMI und durch den sogenannten „sit and reach“-Test die allg. Beweglichkeit (Beinbeuger- und lumbale Rückenmuskulatur in Längssitzposition; siehe Bild). Die ermittelten Daten sollen Euch eine Standortbestimmung über Eure Körperzusammensetzung und die laufsportrelevante Beweglichkeit geben, was für das Marathon-Aufbautraining und deren Verlauf bis zum Start am 7. März 2010 von Bedeutung sein wird.

Die Dauer des Checks beträgt ca. 10 Minuten. Wir beginnen um 15.00 Uhr mit den Analysen (Doodle-Zeitplanung zum online einschreiben beachten). Der Check findet im Rest. Bären in Attiswil statt.

Die Erläuterungen zu den Testresultaten gibt Euch Stephanie am 15.06.2009 um 20.30 Uhr nach dem gemeinsamen Lauftraining im Rest. CIS in Solothurn.

Damit es keine Wartezeiten gibt, ist es erforderlich dass Ihr Eure gewünschte und noch verfügbare Zeit mittels Doodle Kalender einträgt. Der Link lautet:

<http://www.doodle.com/3bpnks45p43hc75b>

Bitte beachtet, es kann pro Testzyklus nur eine Person analysiert werden.

Bei Fragen stehen wir Euch natürlich gerne zur Verfügung



Tanita Body-Analyse-Waage



Sit and Reach Test (Beweglichkeits-Analyse)

