



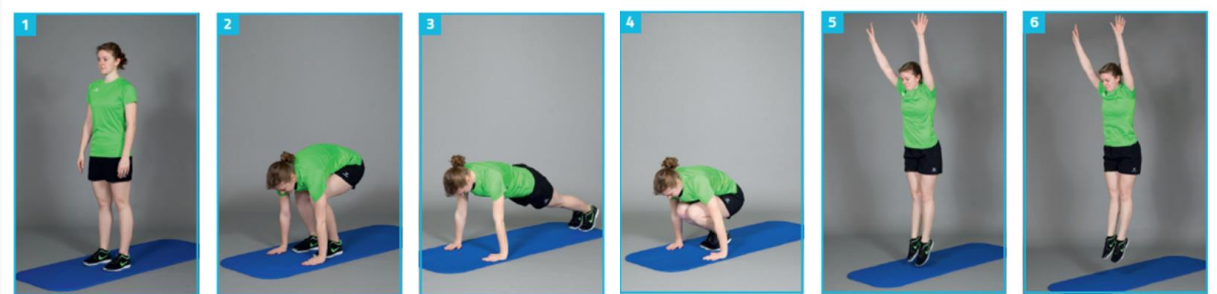
BURPEES – GANZKÖRPER KOMPLEXÜBUNG

Testmaterial: Gymnastikmatte, Stoppuhr

Testzielsetzung: Erfassung der Ganzkörperkraft bei komplexen Bewegungen

Testaufgabe- und Durchführung: Vor Beginn korrekte Ausführung ausprobieren

- ▶ Begonnen wird im aufrechten Stand
- ▶ über Hocke in Liegestützposition springen
- ▶ Sofort springen die Füße zurück und man gelangt über Hocke in einen Streck sprung
- ▶ Ausführung so schnell wie möglich
- ▶ einzuhaltende Kriterien: In Liegestützposition muss Hüfte gestreckt sein; deutlicher Absprung beim Streck sprung und Hüftstreckung



Bewertung: Das Ergebnis wird über die Anzahl der Burpees bestimmt, die die Testperson innerhalb von 30 Sekunden ausführen kann

Männer

2 Punkte: mehr als 16 Burpees

1 Punkt: 10-16 Burpees

0 Punkte: weniger als 10 Burpees

Frauen

2 Punkte: mehr als 12 Burpees

1 Punkt: 8-12 Burpees

0 Punkte: weniger als 8 Burpees

Du hast Kinder?

Wie wär´s mit einem Burpee-Familienduell!

Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Burpees?

benefit

für mehr Vitalität

fokussiert



BOSCH

BKK

Zeit für Neues

Sonstiges



HOME OFFICE

WEBINAR

- ✓ Du musst von jetzt auf gleich ganz plötzlich im Home Office arbeiten?
ODER
- ✓ Du hast schon seit einigen Jahren Erfahrung mit dem mobilen Arbeiten?
UND
- ✓ Du möchtest wissen, wie du dein Home Office gesundheitsfördernd gestalten kannst?

Dann schau vorbei im Webinar der Bosch BKK Gesundheitskampagne „fokussiert“ zum Thema:

„Arbeiten im Home Office - wie gesunde mobile Arbeit gelingt.“

Dienstag, den 16.04.2020 um 19 Uhr!

Und erhalte hilfreiche Tipps, wie du die Vorteile des mobilen Arbeitens nutzen und gleichzeitig Nachteile vermeiden kannst.

Webinar Anmeldung unter: <https://bosch.bkk-fokussiert.de/webinare/>

Viel Spaß!

befit
für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert