

KOSTENLOSER SELBST-CHECK

Dein Körper-Fundament-Test

Finde in 5 Minuten heraus, wo deine Schiefelage sitzt.

Du trainierst regelmäßig — und trotzdem kommen Rücken-, Knie- oder Hüftschmerzen immer wieder? Die Ursache liegt selten dort, wo es wehtut. Sie liegt im Fundament: Füße, Becken, Wirbelsäule als System.

WICHTIGER HINWEIS

Genetisch bedingte Veränderungen, Verletzungsfolgen & Gelenkerkrankungen

Angeborene Besonderheiten wie Beinlängenunterschiede, Skoliose oder strukturelle Gelenkveränderungen lassen sich nicht vollständig verändern — und das müssen sie nicht. Auch Unfälle und Operationen hinterlassen bleibende Spuren im Körper. Ebenso beeinflussen Gelenkerkrankungen wie Arthrose, Arthritis oder andere degenerative Veränderungen das Ergebnis dieser Tests. Sie sind nicht heilbar — aber ihre Auswirkungen auf Haltung und Funktion sind oft deutlich besserbar. Das Ziel ist immer: bestmögliche Funktion, nicht anatomische Perfektion.

01

Einbein-Stand-Check

Die vertikale Achse — Gleichgewicht & Fußstabilität

AKTION

Stelle dich barfuß auf ein Bein, halte die Position ruhig für 30 Sekunden. Augen offen, Arme locker am Körper. Seite wechseln.

BEOBACHTUNG

Wackelt dein Sprunggelenk stark? Knickt dein Fußgewölbe nach innen ein? Neigt sich dein Oberkörper stark zur Seite?

Was das zeigt: Wenn die Basis instabil ist, schießt die Schockwirkung bei jedem Schritt direkt in Knie und Hüfte — das Fundament trägt nicht.

02

Kniebeuge-Symmetrie-Test*Beckenachse & Seitstabilität — Kontrolle vor dem Spiegel***AKTION**

Stelle dich barfuß schulterbreit vor einen Spiegel. Mache eine langsame, kontrollierte Kniebeuge mit beiden Beinen — so tief wie möglich, ohne die Fersen anzuheben. Beobachte deinen Körper von vorne.

BEOBACHTUNG

Wandert dein Körper aus der Mitte — nach links oder rechts? Knicken deine Knie nach innen ein (Richtung große Zehe)? Hebt sich eine Ferse früher als die andere?

Erkenntnis: Eine Seitverschiebung oder asymmetrisches Knieeinknicken zeigt Ungleichgewichte in der Hüftarchitektur und im Fundament — auf der Seite, zu der der Körper abweicht.

03

Alltags-Transfer*Dein Körper in Bewegung — Statik & Resonanz im Alltag***AKTION**

Achte beim normalen Gehen, ob dein Knie beim Auftreten stabil bleibt oder nach innen nachgibt. Schau auf deinen Schuh — ist die Außen- oder Innenkante stärker abgenutzt?

BEOBACHTUNG

Spürst du den Aufprall deines Schrittes im unteren Rücken? Vibriert dein Körper beim Treppensteigen in der Lendenwirbelsäule? Das ist kein Zufall — dein Fundament antwortet.

Verbindung: Alltägliche Bewegungen zeigen Muster, die Tests manchmal verbergen. Deine Schuhsohlen erzählen die Geschichte deines Fundaments.

WAS DEIN ERGEBNIS BEDEUTET

✓ **Alle 3 Tests stabil** Gut — dein Fundament ist solide. Feintuning im Detail empfohlen.

■ **1–2 Tests instabil** Schwachstellen im Fundament — können zukünftige Beschwerden verursachen.

■ **Alle Tests instabil** Dein Körperfundament braucht gezielte Arbeit. Die gute Nachricht: Es ist verbesserbar.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Was zeigt dir die Statik-Analyse?

Dieser Selbst-Check zeigt dir die Signale — die tiefe Ursache findest du nur mit einer professionellen Statik-Analyse. In einer persönlichen Session analysiere ich dein Fundament und erstelle deinen individuellen Körper-Fundament-Plan.

■ **Genaue Lokalisierung** Wo in deinem Fundament sitzt die eigentliche Ursache — nicht das Symptom.

■ **Dein persönlicher Plan** Konkrete Übungen und Korrekturen, abgestimmt auf deine individuelle Statik.

■ **Sofort-Maßnahmen** Erste Entlastungsstrategien für Rücken, Knie oder Hüfte — noch in der Session.

■ **Langzeit-Strategie** Ein Fundament-Aufbauplan, der wirklich hält — nicht nur kurzfristig lindernd wirkt.

JETZT TERMIN VEREINBAREN

→ Persönliche Statik-Analyse buchen

Persönlicher Statik-Check · 30 Min. · Frankfurt & Online

→ Jetzt buchen: alexhealthcoach.de

alexhealthcoach.de · +49 173 714 76 22 · info.alexhealthcoach@gmail.com