



# FIT UND XUND #86

## SOMMERQUIZ: GEWINNEN SIE DREI MONATE GESUNDHEITSTRAINING

Heute gibt es keine Tipps für Ihre Fitness und auch keinen erhobenen Mahnfinger. Heute geht es spielerisch her und zu. Wer regelmässig das Fit & Xund liest, dürfte keine Probleme haben, die zehn Fragen richtig zu beantworten.

Senden Sie das Lösungswort (eine Einsendung pro Person) über die Website des ABC Fitness ein: [www.abcfitness.ch/fitness-kontakt](http://www.abcfitness.ch/fitness-kontakt)

Oder per Post an: ABC Fitness, Ellikerstrasse 2, 8462 Rheinau

Bitte Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 1x drei Monate und 5x einen Monat Gesundheitstraining im ABC Fitness in Rheinau. Einsendeschluss ist der 30. August 2022. Sie werden danach direkt benachrichtigt. Die Preise werden nicht bar ausbezahlt und sind nicht mit anderen Aktionen kumulierbar.

Viel Erfolg wünscht Ihnen  
Gaby Bächtold  
ABC Fitness, Rheinau



### 1. Was gehört zu einer guten Sturzprophylaxe?

- G** Regelmässiges Krafttraining, Übungen für das Gleichgewicht und Reaktionstraining
- A** Tägliches Gleichgewichts- und Augentraining
- S** Zwei Mal pro Woche Koordinations- und Krafttraining

### 2. Was verstehen wir unter Grundumsatz?

- B** Ein Index für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Grösse
- O** Die Energiemenge, die der Körper für seine körperliche Betätigung benötigt
- E** Die Summe der Kalorien, die ein Mensch in 24 Stunden in völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner lebenswichtigen Funktionen benötigt

### 3. Wo im Körper versteckt sich der Piriformis?

- S** Im Gesäss
- C** Am Oberschenkel aussen
- N** In der Wade

### 4. Jährlich verletzen sich etwa 58 000 Menschen auf Schweizer Skipisten. Die Hälfte davon ohne Fremdeinwirkung. Was sind die Gründe dafür?

- N** Das Material: Die Skis werden immer schneller und/oder die Helme behindern die Sicht.
- U** Mangelnde körperliche Verfassung und dementsprechend nicht angepasstes Tempo
- F** Selbstüberschätzung: Die Erwachsenen besuchen keine Skischulen mehr.

### 5. Wie lange dauert es, bis sich unser Skelett total erneuert hat?

- I** Das ist leider nicht möglich.
- N** Etwa zehn Jahre
- E** Alle sieben Jahre

### 6. In welchem Körperteil haben wir am meisten Knochen?

- T** Fuss
- D** Hand
- N** Bein

### 7. Was ist eine Thrombose?

- H** Blutgerinnsel, meistens in Venen
- B** Netzartige Krampfadern
- N** Verkalkung der Blutgefässe

### 8. Wo liegt der pH-Wert der Haut?

- S** 7,4
- R** 1,5
- E** 5,5

### 9. Wie lange darf ich beim 16:8-Intervallfasten nichts essen?

- S** 2 Stunden
- I** 16 Stunden
- A** 8 Stunden

### 10. Was ist der Unterschied zwischen Stretching und aktivem Muskellängentraining (MLT)?

- T** Beim aktiven MLT wird gleichzeitig zur Dehnung eine Kraftbelastung der Muskeln gefordert.
- S** Beim aktiven MLT wird gefedert und gewippt.
- N** Beim aktiven MLT wird der Muskel gleichzeitig gestreckt und massiert.