

## Bist du eher der Wikinger- oder Schlangen-Typ

Finde heraus welcher Bindegewebs-Typ du bist und verbessere so deine Trainingspraxis.

**Der Schlangemensch** = Ein Mensch mit eher weichem / beweglichem Bindegewebe

**Der Wikinger** = Ein Mensch mit eher festem Bindegewebe

### Der Schlangemensch-Test

1. Kannst du dich mit durchgestreckten Knien vorbeugen und problemlos die Hände auf den Boden bringen?  
**Nein = 0 Punkte, Ja = 1 Punkt**
2. Strecke einen Arm zur Seite aus. Kannst du den Ellenbogen nicht nur gerade halten, sondern auch noch überstrecken?  
**Nein = 0 Punkte, Ja = 1 Punkt pro Arm**
3. Setze dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Drücke die Knie möglichst weit durch. Bilden deine Beine nun einen leichten Bogen, und heben sich die Fersen vom Boden ab?  
**Nein = 0 Punkte, Ja = 1 Punkt pro Bein**
4. Versuche mit dem Daumen der einen Hand den Daumen der anderen Hand in Richtung Unterarm zu ziehen. Berührt der Daumen den Arm?  
**Nein = 0 Punkte, Ja = 1 Punkt pro Hand**
5. Kannst du den kleinen Finger mehrmals 90 Grad nach hinten in Richtung Handrücken biegen?  
**Nein = 0 Punkte, Ja = 1 Punkt pro Hand**

### Auswertung:

Du bist eher ein Schlangemensch, wenn du 6 oder mehr Punkte erreicht hast. Du hast nicht mehr als 2 Punkte bekommen? Dann probiere doch den Wikingertest.

## Der Wikinger-Test

Wenn du im Test für Schlangenmenschen nicht mehr als 2 Punkte bekommen hast, gib dir 3 Wikingerpunkte, bevor du mit dem nächsten Teil des Tests weitermachst.

1. Versuche die Hände hinter dem Rücken zusammenzubringen. Es spielt keine Rolle, welche Hand oben ist. Wenn der Abstand zwischen den Händen mehr als anderthalb Handlängen beträgt, bekommst du **1 Punkt**.
2. Setze dich auf einen Hocker und drehe den Oberkörper und Kopf so weit wie möglich nach rechts und dann nach links, ohne das Becken und die Beine mit zudrehen. Wenn du weder links noch rechts so weit kommst, dass deine Nasenspitze im 90-Grad-Winkel zu Rumpf und Beinen zur Seite zeigt, bekommst du **1 Punkt**.
3. Setze dich auf einen Stuhl und lege eine Hand auf den Unterbauch, wobei der Daumen den Bauchnabel berührt. Die andere Hand liegt auf dem Brustbein. Versuche nun, das Brustbein nach oben zu strecken, ohne die untere Hand zu bewegen. Wenn du in dieser Streckbewegung nicht mehr als eine Handbreit zwischen den beiden Händen erreicht hast, bekommst du **1 Punkt**.
4. Bleibe auf dem Hocker sitzen und versuche die Stirn und ein Knie zusammenzubringen. Wenn du die Stirn nicht mit einem Knie berühren kannst, bekommst du **1 Punkt**.
5. Bücke dich aus dem Stand mit gestreckten Beinen nach vorn und versuche die Hände auf den Boden zu bringen. Wenn der Abstand zwischen den Fingerspitzen und dem Boden eine Handlänge oder mehr beträgt, bekommst du **1 Punkt**.
6. Wenn du in der Grätsche auf dem Boden sitzt und die Beine nicht weiter als 50 Grad auseinanderbekommst, erhältst du **1 Punkt**.
7. **Auswertung:**  
5–9 Punkte: Du bist eine echte Wikingerin oder ein echter Wikinger!  
3–4 Punkte: Du bist nur etwas eingeschränkt in ihrer Beweglichkeit.  
1–2 Punkte: Du hast nur einige lokale Unbeweglichkeiten und bist daher genetisch eher kein Wikinger.

Möchtest du deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen?  
Vereinbare gerne einen Termin für einen individuellen Test einschließlich eines „Schmerz-Checks“

[Kostenloses Infogespräch](#)

[Kurstermine Faszien Yoga](#)

Thai Yoga Sensitive Nürnberg  
Tel. 0049(0)17662797030  
Mail: [info@yogasensitive.de](mailto:info@yogasensitive.de)