

# Praxisaufgaben Lektion 8

Die folgenden Aufgaben sind nach der Lektion innerhalb der nächsten 7 Tage zu erledigen. Sie sollen dir helfen, dein(e) Ziel(e) noch besser zu erreichen!

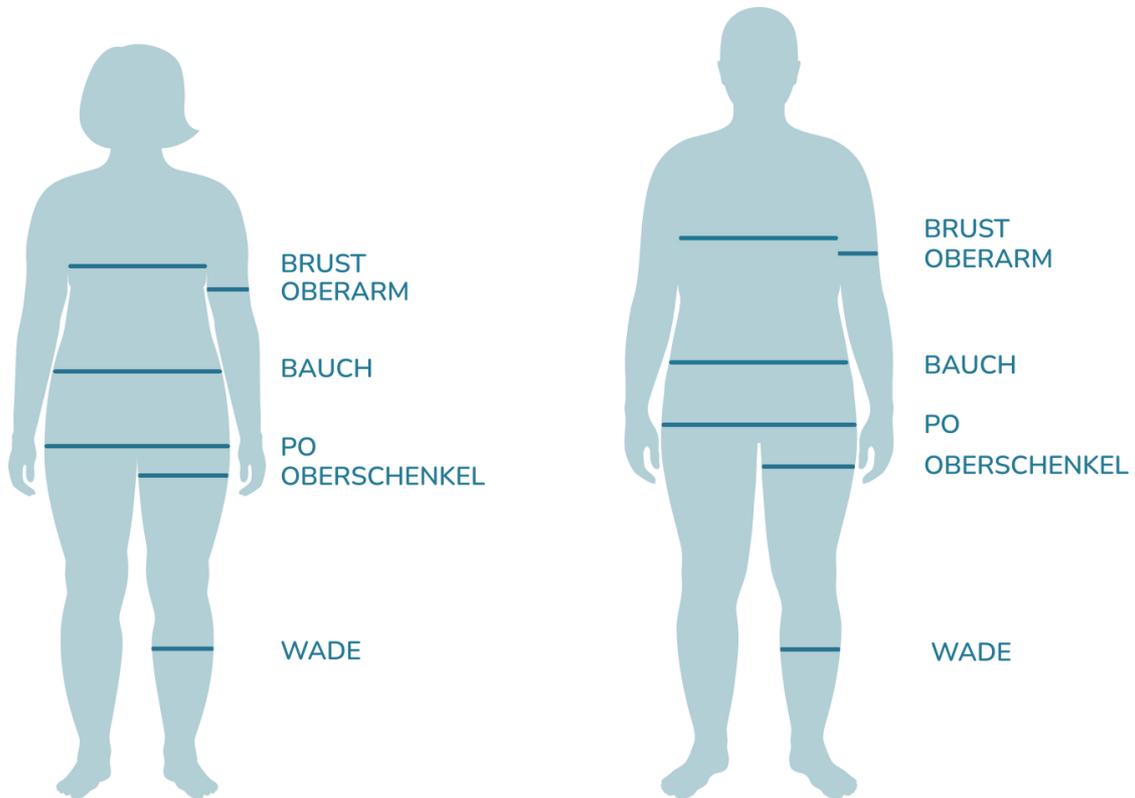
## **FOTOS ERSTELLEN**

Erstelle aktuelle von dir selber (am Besten von vorne, seitlich und von hinten - hole dir dazu Hilfe oder nutze einen Selbstauslöser). Speichere die Fotos ab, sodass du später vergleichen kannst.

## **AUSMESSEN UND WIEGEN**

Nimm ein Maßband und miss die Umfänge, die du auch anfangs gemessen hast. Nimm dafür das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite zu Hilfe. Hinweis: Miss jeweils an der Stelle mit dem größten Umfang. Notiere außerdem dein Ausgangsgewicht (am Besten morgens, nüchtern, nach Toilettengang).

# Praxisaufgaben Lektion 8



Datum: \_\_\_\_\_

Gewicht: \_\_\_\_\_

Körperstelle	Umfang in cm
Brust	
Oberarm	
Bauch	
Po	
Oberschenkel	
Wade	

# Praxisaufgaben Lektion 8

---

## Hinweise zum Wiegen:

- Das Wiegen sollte morgens, nüchtern und nach dem Toilettengang erfolgen.
- Wenn du dich regelmäßig wiegen möchtest, empfehle ich dir, dich wöchentlich am gleichen Tag zur gleichen Tageszeit zu wiegen (z.B. Montagmorgen nach dem Aufstehen).

## Hinweise zum Ausmessen:

- Auch das Messen sollte idealerweise morgens, nüchtern und nach dem Toilettengang erfolgen.
- Wenn du dich regelmäßig ausmessen möchtest, empfehle ich dir, dich nicht öfter als einmal im Monat auszumessen.
- Die Messung erfolgt idealerweise direkt auf der Haut und vor einem Spiegel.
- Anleitung für die verschiedenen Körperstellen:
  - Brust: Führe das Maßband um den Rücken herum und unter deinen Armen hindurch nach vorne. Miss an der Stelle mit dem größten Brustumfang, in der Regel auf der Höhe der Brustwarzen.
  - Oberarm: Führe das Maßband um den Oberarm an der Stelle mit dem größten Umfang herum. Eine Seite ist in der Regel ausreichend.
  - Bauch: Führe das Maßband um den Rücken herum und auf Höhe deines Bauchnabels nach vorne. Miss bei entspannter Bauchhaltung, nach dem Ausatmen.
  - Po: Führe das Maßband auf der Höhe des größten Po-Umfangs herum nach vorne.
  - Oberschenkel: Führe das Maßband um den Oberschenkel an der Stelle mit dem größten Umfang herum. Eine Seite ist in der Regel ausreichend.
  - Wade: Führe das Maßband um die Wade an der Stelle mit dem größten Umfang herum. Eine Seite ist in der Regel ausreichend.