

Flamingo-Test



Two very old brothers stand next to each other and balance on their right leg, similar to a flamingo, one can keep his balance well, the other man wobbles and almost falls over – mit einem Bild als Vorlage, das mir ChatGPT erzeugte.

Ich habe heute aus Daffke den so genannten [Flamingo-Test](#) gemacht, weil ich nach ein paar Tagen Pause mit den Exerzitien des Körpers nicht mehr als 20 Liegestütze schaffte. Ich hatte mir vorgenommen, dass ich in acht Jahren 50 hinkriege. Dazu müsste ich aber diszipliniertes sein, oder eine junge Dame müsste mir zusehen. Un camino largo (das kam gerade bei Duolingo vor).

„Here are the rules:

- Keep your eyes open and your hands on your hips
- Stand on one leg without any other support
- Time starts when your foot leaves the ground and stops when

you put your foot back down (or take your hands off your hips)“.

Das kann man [auch üben](#), steht also auf meiner zukünftigen Fitness-To-Do-Liste.

„Laut [diesen Werten](#) sollten

- 18- bis 39-Jährige 43 Sekunden auf einem Bein stehen können,
- 40- bis 49-Jährige 40 Sekunden und
- 50- bis 59-Jährige noch ganze 37 Sekunden. Bei den
- 60- bis 69-Jährigen sind es dann nur noch 30 Sekunden, bei
- 70- bis 79-Jährigen noch etwa 18 bis 19 Sekunden und
- über 80 Jahren schließlich etwas über fünf Sekunden.“

„On average it's 37 seconds if you're 50 to 59, 30 seconds if you're 60 to 69, between 18 and 19 seconds if you're aged 70 to 79, and a little over five seconds if you're over 80.“

Mit Schuhen schaffe ich auf jedem Bein über eine Minute oder mehr, ohne Schuhe mindestens eine halbe Minute. Bei geschlossenen Augen geht es auch mit Schuhen mehr als 20 Sekunden, aber barfuß bin ich, ohne etwas zu sehen, eine Niete.

Jetzt weiß ich immer noch nicht, wie lange ich leben werde. Wann man durch Training besser wird, wird das Ergebnis doch weniger aussagekräftig?