

Der 10 Minuten Fitness-Check zur Eigenbeurteilung!

nach Elmar Trunz und Michael Hamm: Style your Body, Midenä Verlag München 2001

Koordination = Schlüssel zu Haltung und Körperkontrolle

Der **Einbeinstand** testet das Gleichgewichtsvermögen als wichtigen Bestandteil der Koordination. Je günstiger sie hier abschneiden, desto besser ist ihre Körperkontrolle.

Das ist nicht nur vorteilhaft für die Gesundheit, sondern fördert gleichermaßen die Leistungsfähigkeit im Sport, besonders in technisch anspruchsvollen *Disziplinen*. Gleichzeitig vermindert sich die Verletzungswahrscheinlichkeit.

Disziplin = Untergliederungsbegriff einer Sportart

So wird's gemacht:

Ohne Schuhe auf ebenem Untergrund ein Bein anheben, dabei das Standbein nicht berühren. Die Hände fassen locker in die Hüfte. Bewertet wird anhand der folgenden Bewertungstabelle in Punkten jener Schwierigkeitsgrad, der stabil ohne Ausweichbewegung durchgehalten werden kann.

<u>Bewertungstabelle</u>	
Schwierigkeitsgrad	Bewertung/Punkte
Weniger als 5 Sekunden	1
Mindestens 5 Sekunden	2
Mindestens 10 Sekunden	3
Mindestens 5 Sekunden mit geschlossenen Augen	4
Mindestens 5 Sekunden mit geschlossenen Augen und den Kopf im Nacken	5

Ergebnis

1 Punkt (ungenügend)

Ein deutliches Zeichen von Trainingsmangel! Sie haben große Schwächen im Gleichgewichtsbereich. Verbesserungen lassen sich durch alle möglichen Varianten von Balancierübungen erzielen; auch die meisten Sportarten schulen Koordination und Gleichgewicht.

2 Punkte (mäßig)

Ihre Balance könnte besser sein. Sportliche Aktivitäten bieten zur Schulung von Koordination und Gleichgewichtssinn gute Voraussetzungen, insbesondere die technisch anspruchsvolleren Disziplinen.

3 Punkte (befriedigend)

Ihr Gleichgewicht ist in Ordnung, aber noch entwicklungsfähig. Suchen sie sich nach Möglichkeit eine Sportart mit überdurchschnittlich hohen koordinativen Anforderungen.

4 Punkte (gut)

Alles im Lot. Das koordinative Gleichgewicht stimmt. Wahrscheinlich bereits ein Effekt sportlicher Betätigung. Niveau erhalten und ggf. weiter ausbauen.

5 Punkte (super)

Sie lassen sich durch nichts aus dem Gleichgewicht bringen und besitzen damit optimale Voraussetzungen für koordinativ anspruchsvolle Sportarten. Diese Fähigkeit gezielt nutzen!

Beweglichkeit = Garant für Mobilität und Geschmeidigkeit

Beim **sitzenden Langbeintest** wird die Beweglichkeit am Beispiel von Muskeln der Körperrückseite und der Beinrückseite bestimmt. Anzustreben ist ein normaler bis guter Verlauf, jedoch keine extreme Biegsamkeit. Ist die Muskulatur gut, jedoch nicht übermäßig dehnfähig, so ist man weniger verletzungs- und blutungsanfällig und verfügt über günstigere Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und in der Freizeit.

So wird's gemacht:

Mit durchgedrückten Knien auf den Boden setzen, Füße etwa rechtwinklig ausstellen. Während der Ausatmung langsam und kontrolliert mit ausgestreckten Armen so weit wie möglich nach vorne bewegen, ohne dass dadurch Schmerz auszulösen. Gemessen wird die Position, welche problemlos mindestens 3 Sekunden angehalten werden kann.

Auswertung

Position 1 = Der Abstand zu den Zehenspitzen ist länger als die Handlänge

Position 2 = Der Abstand zu den Zehenspitzen entspricht der Handlänge

Position 3 = Der Abstand zu den Zehenspitzen entspricht der Fingerlänge

Position 4 = Die Fingerspitzen erreichen die Zehenspitzen

Position 5 = Die Hände überlappen mit der Fingerlänge die Zehenspitzen

Position 6 = Die Hände überlappen mit der gesamten Hand die Zehenspitzen

Position 7 = Die Arme überlappen bis über das Handgelenk hinaus die Zehenspitzen

<u>Bewertungstabelle</u>	Männer		Frauen	
	Alter bis 40	Alter ab 40	Alter bis 40	Alter ab 40
für Position 7			Punkte: 5	
für Position 6	Punkte: 5		Punkte: 4	Punkte: 5
für Position 5	Punkte: 4	Punkte: 5	Punkte: 3	Punkte: 4
für Position 4	Punkte: 3	Punkte: 4	Punkte: 2	Punkte: 3
für Position 3	Punkte: 2	Punkte: 3	Punkte: 1	Punkte: 2
für Position 2	Punkte: 1	Punkte: 2		Punkte: 1
für Position 1		Punkte: 1		

Ergebnis

1 Punkt (ungenügend)

Sie sind ziemlich steif; höchste Zeit, dagegen etwas zu tun. Am besten wirken regelmäßige Dehnübungen (siehe ab Seite 110). Manche sportliche Aktivitäten helfen bei der Verbesserung der Beweglichkeit, aber auch dabei vor- und nachher Dehnübungen nicht vergessen.

2 Punkte (mäßig)

Ihre Beweglichkeit sollte aufgebessert werden; Ziel ist ein zumindest befriedigendes Ergebnis. Führen sie dazu regelmäßig Dehnübungen (siehe ab Seite 110) durch und orientieren sie sich gegebenenfalls an Sportarten, die zu einer Beweglichkeitssteigerung beitragen.

3 Punkte (befriedigend)

Ihr Ergebnis liegt im durchschnittlichen Bereich; damit können sie leben. Die Beweglichkeit zu verbessern ist nicht unbedingt nötig, würde sich jedoch günstig auf ihre Fitness auswirken.

4 Punkte (gut)

Sie verfügen über eine überdurchschnittliche Beweglichkeit. Damit haben sie einen guten Aktionsradius und besitzen beste Voraussetzungen für sportliche Betätigung. Dieses Niveau halten.

5 Punkte (super)

Sie sind sehr gut beweglich, weitere Verbesserungen sind unnötig. Toll, wenn sie diese Fähigkeit erhalten. Gleichzeitig sollte ihre Muskulatur auch kräftig sein, andernfalls gezielt daran arbeiten.

Ausdauer = Basis für Fitness und Gesundheit

Der **Steptest** liefert bereits nach 3 Minuten einen ersten Anhaltspunkt, wie gut die Ausdauer als wesentlicher Faktor zur Fitness ist. Er spiegelt auch die Leistungsfähigkeit vom Herz-Kreislaufsystem und des Stoffwechsels wider.

So wird's gemacht:

Zunächst den Ausgangspuls (Schläge pro Minute) vor Belastungsbeginn ermitteln und notieren. Danach unmittelbar vor eine Treppe stellen und jeweils eine Doppelstufe (ca. 35 cm) mit demselben Bein hinauf und wieder heruntersteigen. Wechsel des belasteten Beines nach 90 Sekunden.

Ihre individuelle Steighäufigkeit richtet sich nach dem Körpergewicht:

unter 60 Kilogramm: 30 mal pro Minute in jeweils 2 Sekunden rauf und runter

61 bis 80 Kilogramm: 25 mal pro Minute in jeweils 2,5 Sekunden rauf und runter

über 80 Kilogramm: 20 mal pro Minute in jeweils 3 Sekunden rauf und runter

<u>Bewertungstabelle</u>					
Alter	Ergebnis				
Männer					
unter 30	über 70	70–65	64–55	54–50	unter 50
30–39	über 69	68–64	63–54	53–49	unter 49
40–49	über 66	66–62	61–53	52–48	unter 48
50–59	über 64	64–60	59–52	51–47	unter 47
60–69	über 62	62–59	58–51	50–46	unter 46
ab 70	über 60	60–58	57–50	49–45	unter 45
Frauen					
unter 30	über 75	75–70	69–60	59–55	unter 55
30–39	über 73	73–69	68–60	59–54	unter 55
40–49	über 70	70–66	65–59	58–53	unter 53
50–59	über 67	67–64	63–57	56–52	unter 52
60–69	über 65	65–62	61–56	55–51	unter 51
ab 70	über 64	64–61	60–55	54–50	unter 50
Punkte:	1	2	3	4	5

Auswertung

Messen sie unmittelbar nach Beendigung des Tests ihren Belastungspuls (Schläge pro Minute). Ziehen sie von ihm dann den Ausgangspuls ab.

Belastungspuls minus Ausgangspuls ergeben eine Zahl, die sie als Ergebnis entsprechend ihrem Alter und Geschlecht in der folgenden Tabelle aufsuchen und den ihr zugehörigen Punktwert notieren können.

Ergebnis

1 Punkt (ungenügend)

Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit liegt deutlich unterhalb des Normbereichs, deshalb unbedingt aktiv werden. Dazu sind Ausdauersportarten besonders geeignet. Sorgen sie auch im Alltag für mehr Bewegung.

2 Punkte (mäßig)

Ihr Ergebnis liegt unter dem Durchschnitt. Durch regelmäßiges sportliches Training, ganz besonders im Ausdauersport, können sie deutliche Verbesserungen erzielen.

3 Punkte (befriedigend)

Ihr Ergebnis liegt im durchschnittlichen Bereich, ist also im Wesentlichen in Ordnung. Eine Verbesserung wäre trotzdem angeraten. Gute Ausdauerwerte wirken sich stets günstig aus.

4 Punkte (gut)

Sie haben ein überdurchschnittliches Ergebnis erzielt. Ihre Ausdauer bietet eine solide Grundlage für sportliche Aktivitäten und Belastungen des Alltags. Erhalten bzw. fördern sie diesen Pluspunkt.

5 Punkte (super)

Deutlich überdurchschnittliches Resultat! Bleiben sie am Ball.

**Bonus = Vorteil,
Gutschrift**

**Reduktion = Verrin-
gerung, Herabsetzung**

**Kraft = Bonus für Gelenkgesundheit und Belastungs-
reduktion**

Eine gut trainierte, kräftige Muskulatur kommt der Haltung und der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit zugute. Der Liegestütztest gibt Aufschluss über die Kraft, vor allem im Schulter-Armbereich. Aber auch die Haltekraft der Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken) ist bei einer korrekten, d.h. gestreckten Ausführung gefordert.

So wird's gemacht:

Männer absolvieren den Liegestütz in der klassisch gestreckten Weise; der ganze Körper bildet eine Linie.

Frauen stützen sich oberhalb der Knie ab. Hier bilden Oberschenkel und Rumpf in der gesamten Bewegung eine Linie.

Den Oberkörper kontrolliert jeweils bis unmittelbar über den Boden absenken.

Zur Kontrolle einen Tennisball o.ä. mit den Knien berühren. Gezählt wird die Anzahl der Wiederholungen, die technisch einwandfrei innerhalb von 30 Sekunden bewältigt werden kann.

Bewertungstabelle					
Alter	Zahl				
Männer					
unter 29	unter 18	18–23	24–27	28–32	über 32
30–39	unter 15	15–18	19–22	23–27	über 27
40–49	unter 13	13–15	16–18	19–22	über 22
Frauen					
unter 29	unter 15	15–17	18–20	21–25	über 25
30–39	unter 14	12–16	17–19	20–23	über 23
40–49	unter 13	13–15	16–17	18–21	über 21
Punkte	1	2	3	4	5

Ergebnis

1 Punkt (ungenügend)

Zumindest die getesteten Muskeln sind deutlich zu schwach. Sie müssen nicht unbedingt zum Kraftsportler werden, aber ein besseres Leistungsniveau sollte möglich sein. Dabei helfen ihnen gezielte Kräftigungsübungen (siehe ab Seite 118). Sportarten mit einer relativ hohen *Kraftkomponente* vorerst noch meiden.

*Komponente =
Anteil, Bestandteil*

2 Punkte (mäßig)

Ihre Muskelkraft sollte besser werden. Orientieren sie sich an Sportarten, die besonders die Muskelkraft fördern und bauen sie kräftigende Übungen in ihr Sportprogramm ein.

3 Punkte (befriedigend)

Ihr Kraftvermögen liegt im Normalbereich. Etwas mehr Kraft bringt jedoch Vorteile sowohl im Alltag, als auch im Sport und in der Freizeit. Empfehlung: Gezieltes Muskeltraining intensivieren.

4 Punkte (gut)

Sie besitzen ein überdurchschnittliches Kraftniveau. Achten sie darauf, ihre Muskeln harmonisch und *symmetrisch* zu trainieren und halten bzw. optimieren sie dieses Niveau.

*symmetrisch =
gleichmäßig,
hier auf beide
Körperseiten bezogen*

5 Punkte (super)

Sie verfügen über ein sehr gutes *Kraftpotenzial*. Achten sie vor allem darauf, ihre Muskeln harmonisch bzw. symmetrisch zu trainieren. Ihre Beweglichkeit sollte gut ausgeprägt sein.

*Potenzial =
Leistungsfähigkeit*

Auswertung des Fitness-Check's = Ihr Fitnessniveau

Tragen sie die in den einzelnen Testen erzielten Punkte in das nachfolgende Auswertungsprotokoll ein und sie sehen auf einen Blick, wo ihre Stärken und Schwächen liegen.

Auswertungsprotokoll

Datum _____	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Koordination					
Beweglichkeit					
Ausdauer x 2					
Kraft					
Gesamtpunktzahl : 5 = Ergebnis					

Summe = Gesamtzahl, Ergebnis einer Zusammenzählung

Um das **Gesamtergebnis** ihres Fitness-Check's zu ermitteln, zählen sie alle erzielten Punkte zusammen, wobei der Punktwert für die **Ausdauer doppelt gewertet** wird, und teilen die *Summe* durch 5. Der so errechnete Mittelwert stellt ihr persönliches Ergebnis als Punktwert dar, der ihnen eine Zuordnung zur Ergebnisauswertung ermöglicht.

Ergebnisauswertung

1–1,4 (schlapp)

Höchste Zeit, etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun. Sie besitzen das größte Verbesserungspotenzial, denn schon kleine Bewegungseinheiten bringen sie weiter. Suchen sie sich Aktivitäten, die ihnen Spaß machen und ihrem Typ entsprechen. Lassen sie es langsam, dafür aber kontinuierlich angehen, am besten mit fachlicher Unterstützung. Dann werden sie bald als mittelfristiges Bewertungsziel **ordentlich** erreichen.

1,5–2,4 (mäßig)

Mit ihrer Fitness können sie noch keine Bäume ausreißen. Stellen sie die Weichen in Richtung **ordentlich** durch regelmäßige gezielte sportliche Betätigung; mittel- und langfristig ist noch mehr für sie drin. Also dranbleiben!

2,5–3,4 (ordentlich)

Ihr Fitnesszustand ist in Ordnung, wenn auch nicht optimal. Auf dieser Basis lassen sich Verbesserungen aber relativ leicht erzielen. Bei individuellen Defiziten sollten sie den Hebel vermehrt dort ansetzen. Der Fitnessrang **gut** ist in greifbarer Nähe.

3,5–4,4 (gut)

Gratulation zu ihrer guten Fitness. Eine optimale Basis, um weitere Verbesserungen zu erzielen. Besonders wichtig ist, gleichmäßig gute Ergebnisse in allen Teilbereichen anzustreben. Gezieltes Training hilft ihnen, schon bald die Kategorie **super** zu erklimmen.

über 4,5 (super)

Ein hervorragendes Ergebnis, besonders deshalb, weil sie keinen echten Schwachpunkt aufweisen. Halten sie dieses Fitnessniveau, gleichen sie *relative* Schwächen zielstrebig aus. Dadurch lässt sich ihr gesamtes Fitnessniveau gleichmäßig anheben.

*relativ =
vergleichsweise,
verhältnismäßig*

Wiederholungstests

Wiederholen sie den Fitness-Check in regelmäßigen Abständen, z.B. alle 3 Monate. Auf diese Weise können sie ihren Trainingsfortschritt kontinuierlich überwachen und sich jeweils neu motivieren. Je harmonischer sich ihre Fitness entwickelt, desto besser haben sie trainiert.

Auswertungsprotokolle für Partner bzw. Wiederholungstests

Datum _____	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Koordination					
Beweglichkeit					
Ausdauer x 2					
Kraft					
Gesamtpunktzahl : 5 = Ergebnis					