

Prüfen Sie in wenigen Minuten, wie fit Sie sind*

Ihren aktuellen Fitnesszustands können Sie mit vier einfachen Übungen zu Hause selbst einschätzen. Sie brauchen dazu nur eine Stoppuhr, eine Treppe, einen Stuhl und einen Meterstab (oder ein 30 cm-Lineal).

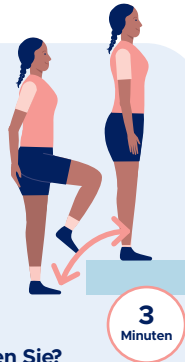
1 Ausdauer: Step-Check

Sie brauchen: Treppe, Stoppuhr

So geht's: Stellen Sie sich vor die Treppe. Steigen Sie nun die erste Stufe drei Minuten auf und ab. Die Frequenz sollte ungefähr 24 Stufen pro Minute sein. Nach Ablauf der Zeit bestimmen Sie sofort Ihren Pulswert.

Wie viele Schläge pro Minute messen Sie?

Puls	< 85	85–99	100–114	115–134	< 134
Punkte	4	3	2	1	0



3 Beweglichkeit: Elastik-Check

Sie brauchen: Meterstab oder Lineal

So geht's: Sie stehen aufrecht. Die Beine sind geschlossen, die Knie gestreckt. Beugen Sie nun Arme und Oberkörper nach unten. Messen Sie nach, wie weit die Fingerspitzen vom Boden entfernt sind.

Wie groß ist der Abstand in der tiefsten Position?

cm	< 0*	0–10	11–20	21–30	> 30
Punkte	4	3	2	1	0

*Finger oder Handflächen berühren den Boden



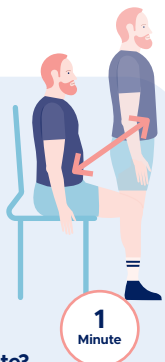
2 Kraft: Steh-auf-Check

Sie brauchen: Stuhl, Stoppuhr

So geht's: Sie sitzen aufrecht auf der vorderen Stuhlkante. Die Beine stehen schulterbreit, Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel. Nun ohne Schwung der Arme aufstehen und wieder setzen.

Wie oft schaffen Sie das in einer Minute?

Frau	> 55	45–55	36–44	31–35	< 30
Mann	> 50	41–50	34–40	28–33	< 29
Punkte	4	3	2	1	0



4 Koordination: Balance-Check

Sie brauchen: Stoppuhr, ggf. Stuhl**

So geht's: Sie stehen aufrecht, die Hände an der Hüfte. Heben Sie nun einen Fuß auf Knöchelhöhe. Messen Sie die Zeit, bis Sie die Arme lösen bzw. den Fuß abstellen müssen.

Wie lange halten Sie die Balance (Sekunden)?

Augen offen	> 45	35–45	20–34	10–19	< 9
Augen zu	> 10	8–10	4–7	3–5	< 2
Punkte	4	3	2	1	0

**um sich bei Bedarf abzustützen



Auswertung: Zählen Sie Ihre Punkte zusammen und ermitteln Sie daraus Ihr aktuelles Fitnessniveau.

$$1 + 2 + 3 + 4 =$$

13–16 Punkte	Ihre Fitness ist top. Durch Sport sorgen Sie dafür, dass es auch künftig dabei bleibt.
7–12 Punkte	Ihre Fitness ist normal. Mit Sport können Sie sie noch ausbauen und sich steigern.
0–6 Punkte	Ihre Fitness ist nicht optimal. Werden Sie sportlich aktiv, um sie zu verbessern.



* Dieser Fitness-Selbsttest richtet sich an Erwachsene bis 69 Jahre. Für ältere Menschen (ab 60 Jahren) empfiehlt sich der „Alltags-Fitness-Test“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Mehr unter: richtigfitab50.dosb.de/alltags-fitness-test