

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-Zentimeter-Lineal. Bitten Sie bei Bedarf eine zweite Person, Sie beim Messen oder Zählen zu unterstützen.



Hinweis: Dieser 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 dazu: richtigfitab50.dosb.de/alltags-fitness-test

1 Ausdauer: Step-Check

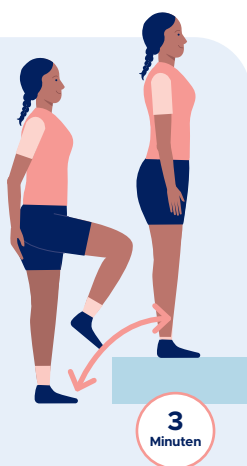
Sie brauchen:
Treppe, Stoppuhr

So geht's:
Sie stehen vor der Treppe. Steigen Sie nun die erste Stufe drei Minuten lang auf und ab – mit einer Frequenz von ungefähr 24 Stufen pro Minute (insgesamt 72 Stufen).

Sofort nach Ablauf der Zeit bestimmen Sie Ihren Puls (Schläge pro Minute).

Ihr Wert:

Punkte:



Wo stehen Sie momentan in Sachen Ausdauer?

Suchen Sie Ihren Puls- sowie Punktwert in den Tabellen heraus.

Alter	Referenzwerte für Männer (Minutenpuls)				
20–29	50–76	77–94	95–101	102–120	121–159
30–39	50–76	77–96	97–103	104–122	123–162
40–49	52–81	80–99	100–108	109–125	126–167
50–59	58–79	80–100	101–110	111–127	128–163
60–69	59–79	80–101	102–109	110–127	128–152
Punkte	4	3	2	1	0

Alter	Referenzwerte für Frauen (Minutenpuls)				
20–29	54–80	81–101	102–110	111–130	131–170
30–39	55–81	82–102	103–110	111–131	132–170
40–49	57–87	88–107	108–115	116–132	133–170
50–59	61–91	92–110	111–118	119–133	134–172
60–69	65–92	93–111	112–119	120–134	135–165
Punkte	4	3	2	1	0

2 Kraft: Steh-auf-Check

Sie brauchen: Stuhl, Stoppuhr

So geht's:
Sie sitzen aufrecht auf der vorderen Stuhlkante. Ober- und Unterschenkel stehen im rechten Winkel, die Füße schulterbreit. Stehen Sie nun ohne Schwung der Arme auf und setzen Sie sich wieder.

Zählen Sie, wie viele Wiederholungen Sie in einer Minute schaffen.

Ihr Wert:

Punkte:



Wie gut schneiden Sie im Kraft-Test für die Beine ab?

Finden Sie in nachfolgenden Tabellen den Punktwert für Ihr Ergebnis.

Alter	Referenzwerte für Männer (Wiederholungen)				
20–29	> 65	54–65	45–53	34–44	< 34
30–39	> 64	53–64	44–52	33–43	< 33
40–49	> 61	49–61	41–48	30–40	< 30
50–59	> 58	47–58	39–46	28–38	< 28
60–69	> 53	41–53	34–40	25–33	< 25
Punkte	4	3	2	1	0

Alter	Referenzwerte für Frauen (Wiederholungen)				
20–29	> 62	52–62	43–51	35–42	< 35
30–39	> 58	48–58	41–47	31–40	< 31
40–49	> 56	46–56	39–45	30–38	< 30
50–59	> 53	42–53	35–41	27–35	< 27
60–69	> 47	37–47	31–36	23–30	< 23
Punkte	4	3	2	1	0

3 Beweglichkeit: Elastik-Check

Sie brauchen:

Bücherstapel,
Meterstab/Lineal

So geht's:

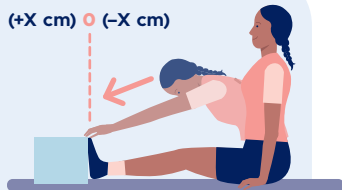
Legen Sie die Bücher an eine Wand. Setzen Sie sich mit leicht geöffneten, gestreckten Beinen vor den Stapel, die Fußflächen berühren ihn. Nun ziehen Sie Arme und Oberkörper möglichst weit nach vorne (Position zwei Sekunden halten).

Messen Sie, wie weit Ihre Fingerspitzen hinter (+) bzw. vor (-) der Stapelkante sind.

Ihr Wert:

	+
	-

 Punkte:



Wie beweglich sind Ihr unterer Rücken und Ihre Beinrückseiten?
Ordnen Sie mithilfe der nachfolgenden Tabellen Ihr Testergebnis ein.

Alter	Referenzwerte für Männer (Zentimeter)				
20-29	< -4	-4 - 0	+1 - +3	+4 - +7	> +7
30-39	< -8	-8 - -4	-3 - +1	+2 - +6	> +6
40-49	< -13	-13 - -9	-10 - -3	-2 - +2	> +2
50-59	< -15	-15 - -11	-10 - -3	-2 - +1	> +1
60-69	< -16	-16 - -12	-11 - -7	-6 - -2	> -2
Punkte	4	3	2	1	0

Alter	Referenzwerte für Frauen (Zentimeter)				
20-29	< -3	-3 - +1	+2 - +6	+7 - +10	> +10
30-39	< -4	-4 - 0	+1 - +5	+5 - +9	> +9
40-49	< -6	-6 - -2	-1 - +3	+4 - +7	> +7
50-59	< -7	-7 - -2	-1 - +3	+4 - +6	> +6
60-69	< -10	-10 - -4	-3 - 0	+1 - +4	> +4
Punkte	4	3	2	1	0

4 Koordination: Balance-Check

Sie brauchen:

Stoppuhr, Stuhl (ggf. als Stütze)

So geht's:

Sie stehen aufrecht, die Hände seitlich an der Taille. Heben Sie nun einen Fuß auf Knöchelhöhe. Prüfen Sie dreimal auf jedem Bein, wie lange Sie die Balance halten, ohne die Hände zu lösen oder mit dem Fuß den Boden zu berühren.

Notieren Sie die mittlere Sekundenzahl.

Ihr Wert:

 Punkte:



Wie lange bleiben Sie im Gleichgewicht?

Suchen Sie in der Tabelle unten die Punktzahl für Ihren Testwert.

Alter	Referenzwerte Augen offen (Sekunden)				
20-29	> 45	43-45	40-42	37-39	< 37
30-39	> 44	42-44	39-41	36-38	< 36
40-49	> 42	40-42	37-39	33-36	< 33
50-59	> 41	37-41	32-36	25-31	< 25
60-69	> 32	27-32	21-26	17-20	< 17
Punkte	4	3	2	1	0

Einbeinstand – auch blind?

Wenn Sie möchten: Versuchen Sie die Gleichgewichtsübung doch auch einmal mit geschlossenen Augen. Nebenstehend finden Sie die Normal- und Topwerte nach Altersgruppen.

Alter	Normal	Top
20-29	9-10	15-17
30-39	8-9	14-16
40-49	7-8	12-14
50-59	4-5	7-9
60-69	2-3	4-6

Ihre Gesamtauswertung

Zählen Sie Ihre Punkte aus den Übungen zusammen und ermitteln Sie daraus Ihr aktuelles Fitnessniveau.

1

 + 2

 + 3

 + 4

 =

Punkte	Level	Bewertung und Empfehlung
<table border="1" style="display: inline-table; width: 20px; height: 20px;"></table> 13-16	😊	Ihre Fitness ist top – Glückwunsch! Mit Sport sorgen Sie dafür, dass es dabei bleibt.
<table border="1" style="display: inline-table; width: 20px; height: 20px;"></table> 7-12	😐	Ihre Fitness ist normal. Sie können sie durch Bewegung ausbauen und sich steigern.
<table border="1" style="display: inline-table; width: 20px; height: 20px;"></table> 0-6	😞	Ihre Fitness ist nicht optimal. Werden Sie sportlich aktiv, um sie zu verbessern.

Für gute Fitness sind alle vier motorischen Grundfähigkeiten wichtig. Gibt es eine oder mehrere, wo Sie unterdurchschnittlich (0-2 Punkte) oder nur mittelmäßig (2-3 Punkte) abgeschnitten haben?

Verbessern könnte/sollte ich mich bei:

- ☐ Ausdauer

☐ Beweglichkeit

☐ Kraft

☐ Koordination (Gleichgewicht)