

Wie fit bist du wirklich?

10 Übungen zur Bestimmung deines Fitnesslevels

Bevor du mit einem Trainingsplan startest, lohnt sich ein ehrlicher Check: Wo stehst du gerade bei Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance? Mach die zehn Übungen der Reihe nach, notiere dein Ergebnis und vergib danach mithilfe der Tabelle 0–3 Punkte pro Übung.

SO GEHST DU VOR

Wärm dich kurz auf (5 Minuten lockeres Bewegen). Führe jede Übung sauber und ohne Schwung aus — lieber ein realistisches als ein geschöntes Ergebnis. Bei Vorerkrankungen, Schmerzen oder langer Trainingspause: vorher ärztlich abklären.

Übung	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
1 · Kniebeugen (1 Minute) <i>Kraft Unterkörper</i>	<10	10–19	20–29	30+
2 · Liegestütze (auch auf Knien) <i>Kraft Oberkörper</i>	0–4	5–9	10–19	20+
3 · Unterarmstütz halten <i>Rumpfstabilität</i>	<20 Sek.	20–39 Sek.	40–59 Sek.	60 Sek. +
4 · Wandsitz halten <i>Kraftausdauer Beine</i>	<20 Sek.	20–39 Sek.	40–59 Sek.	60 Sek. +
5 · Einbeiniger Stand (Augen zu) <i>Balance</i>	<10 Sek.	10–19 Sek.	20–29 Sek.	30 Sek. +
6 · Rumpfbeuge im Sitzen <i>Beweglichkeit hintere Kette</i>	Knie nicht erreicht	bis Schienbein	bis Knöchel	über Zehenspitzen
7 · Wand-Schultertest <i>Beweglichkeit Schultern</i>	Rücken oder Hände nicht an der Wand	Rücken dran, nur Ellbogen an der Wand	Rücken + Ellbogen + Fingerspitzen an der Wand	Rücken + Ellbogen + Handrücken + Finger an der Wand
8 · 1 km zügig gehen/joggen <i>Ausdauer</i>	> 12 Min.	9–12 Min.	6–9 Min.	< 6 Min.

9 · Burpees (1 Minute)	0–4	5–9	10–14	15+
<i>Gesamtkondition</i>				
10 · Tiefe Kniebeuge halten	nicht möglich	kurz/mit Hilfe	20–30 Sek. sauber	30 Sek.+ entspannt
<i>Mobility</i> <i>Knie/Hüfte/Knöchel</i>				

DEINE AUSWERTUNG

Meine Gesamtpunktzahl: _____ / 30 Punkte

AUSWERTUNG

0 – 8 Punkte: Einsteiger-Level. Starte mit Mobility-Übungen und leichtem Ausdauertraining, bevor du die Intensität steigerst.

9 – 17 Punkte: Aufbau-Level. Die Grundlagen stehen — kombiniere jetzt gezielt Kraft- und Ausdauereinheiten.

18 – 24 Punkte: Fortgeschritten. Du hast eine stabile Basis und kannst Intensität und Komplexität steigern.

25 – 30 Punkte: Sehr fit. Fortgeschrittenes Training ist möglich — achte besonders auf ausreichend Erholung.

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Selbsttest ersetzt keine sportmedizinische Untersuchung. Bei Vorerkrankungen, Schmerzen während des Tests oder langer Trainingspause sprich vorher mit einer Ärztin oder einem Arzt.