Ihr persönlicher Fitnesscheck

1.Koordinationstest: Ihre Koordination ist der Schlüssel zu Haltung und Körperkontrolle. Mit Einer guten Körperbeherrschung fühlen Sie sich sicher in allen Situationen des Alltags. Stellen SieSich mit einem Bein auf das Posturomed, winkeln Sie das andere an. Bleiben Sie solange stehen, wie Sie können.

	0-15 s	Pt	15-30 s	Pt	30-45 s	Pt	45-60 s	Pt
leicht		0		2		4		6
mittel		2		4		6		8
schwer		4		6		8		10
Punktzahl								

2. Konditionstest: Ausdauer ist die Grundlage denn sie spiegelt die Leistungsfähigkeit ihres Herz-Kreislaufsystems wieder. Üben Sie zunächst die Schritt-Folge: mit dem rechten Fuß auf die Stufe steigen, dann mit dem linken wieder absteigen (auf-auf-ab-ab).
Wenn Sie den Bogen raushaben, kurz erholen und für 3 min. mit auf-auf-ab-ab- vergnügen. Warten Sie danach eine halbe Min. und messen dann den Puls.

Puls	Pt	Puls	Pt
60-80	10	80-100	8
100-120	6	120-140	4
140-160	2	160-180	0
Punktzahl			

3. Beweglichkeitstest: Ihre Beweglichkeit ist auch im Alltag wichtig. Eine gut gedehnte Muskulatur ist weniger anfällig für Verletzungen und Ihre Bewegungen sind sicherer. Stellen Sie die Beine hüftbreit nebeneinander und beugen sich langsam nach vorn. Versuchen Sie mit den Händen den Boden zu berühren.
Achtung: Vorher Rückenprobleme erfragen!

	Pt	Puls	Pt
Hände	10	Fingerspitzen	8
10 cm vom Boden	6	20 cm vom Boden	4
30 cm vom Boden	2	Über 30 cm	0
Punktzahl			

4. Krafttest: Eine gute trainierte Muskulatur unterstützt die körperliche Fitness. Treppen steigen und viele Bewegungen des Alltags sind spürbar leichter. Halten Sie die Hantel mit ausgestrecktem Arm nach vorne.
Kinder und Ältere 1,5 kg / Erwachsene 3 kg

	Pt		Pt
unter 20 s	0	20-40 s	2
40-60	4	60-80 s	6
80-100	8	100-120 s	10
Punktzahl			

Punktzahl gesamt	

Auswertung

30-40 Punkte: Gratulation! Ihre Fitness ist in sehr gutem Zustand. Weiter so. bleiben Sie fit !

20-30 Punkte: Gut! Das Fundament stimmt bei Ihnen. Mit regelmäßigem Training können Sie Ihr körperliches Wohlbefinden noch steigern.

10-20 Punkte: Unbefriedigend! Ihr Fitnesszustand ist durchaus ausbaufähig. Sie sollten darüber nachdenken ihre sportlichen Defizite auszugleichen.

0-10 Punkte: Vorsicht! Um Ihre Fitness ist es nicht wirklich gut bestellt. Sie lässt zu wünschen übrig.
Sie sollten anfangen, sich sportlich zu betätigen und etwas für Ihre Gesundheit zu tun.