

# Wie fit bin ich?

In 15 Minuten sagen wir Ihnen, wie es um Sie steht. In Sachen Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Machen Sie den Test! **Text:** Romana Bloch

**W**ie fit bin ich? Dabei verhält es sich ähnlich wie bei der Frage, wie schön bin ich? Bei beiden Themen neigt der Mensch per se

dazu, den Pfad der Objektivität nur allzu gerne zu verlassen. Eine Umfrage förderte erst unlängst zu Tage, mehr als ein Drittel der Deutschen findet sich überdurchschnittlich (!) schön. Das heißt also im Umkehrschluss, die Bundesrepublik ist von sage und schreibe rund 24 Millionen Heidi Klums und George Clooneys bevölkert. Wow! Von übertriebener Kritiksucht in Sachen Selbsteinschätzung kann man hier wohl kaum sprechen. Ähnlich daneben liegt der Mensch gerne bei der Beurteilung der eigenen Fitness. Frauen tendieren dabei gerne zum Tiefstapeln, Männer fallen gerne mit gegenteiligem Verhalten auf.

Wer Licht ins Fitnessdunkel bringen will, sollte unseren Test absolvieren, den das Kölner Institut für Prävention und Nachsorge entwickelt hat.

Sie brauchen höchstens 15 Minuten Zeit, eine Uhr, ein Maßband, ein Lineal, Papier, Bleistift und eine Unterlage. Dann sehen Sie ohne Wenn und Aber Ihre Fitness-Werte: Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft.

Sehen Sie selbst, wo Ihre Stärken liegen, aber auch wo die Luft nach oben eher dünn wird und Training angesagt ist. Als allererster Schritt steht zunächst die Messung des Ruhepulses an. Dazu legt man Zeige- und Mittelfinger an die Hals- oder Handschlagader. Sobald Sie Ihren Puls ertastet haben, zählen sie 15 Sekunden lang die Anzahl der Schläge. Multiplizieren Sie diese Zahl nun mit vier und notieren Sie den Wert.

Und nun geht's los: Check 1 bis 4!

## AUSDAUER

### check 1



FOTOS: SOJER

Bei jeder Form von Laufsport ist Ausdauer das A und O. Wenn Sie also wissen wollen, wie es um Ihre Ausdauer-Qualitäten steht, dann schreiten Sie nun zu einer Treppe ihrer Wahl. Steigen Sie mit einem Bein zwei Stufen auf einmal auf und ab, so Sie können. Dann wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein. Bei einem Körpergewicht von 60 Kilogramm sollten Sie in 90 Sekunden circa 45 Mal auf und wieder absteigen können, mit 80 Kilogramm 35 Mal und mit über 80 Kilogramm sollten noch 30 Wiederholungen drin sein. Messen Sie sofort nach der Übungen Ihren Puls und ziehen Sie davon den Ruhepuls ab. Die Differenz zeigt in der Tabelle ihre Wertungszahl.

#### Puls-Erhöhung nach Belastung

FRAUEN / ALTER		MÄNNER / ALTER		WERTUNG
bis 40	über 40	bis 40	über 40	
> 75	> 65	> 65	> 60	1
70 – 75	60 – 65	60 – 65	55 – 60	2
60 – 69	55 – 59	50 – 59	45 – 54	3
55 – 59	50 – 54	45 – 49	40 – 44	4
< 55	< 50	< 45	< 40	5

#### WIE AUSDAUERND SIND SIE?

- 1 MINIMAL:** Jetzt heißt es ran an den Speck und ade Kanapee-Nordwand!
- 2 GERING:** Regelmäßigkeit ist hier das Schlagwort, sonst wird's nix mit der Vertikalen!
- 3 GEHT SO:** Nicht schlecht, aber die großen Berglorbeeren sind damit noch nicht zu gewinnen.
- 4 GUT:** Damit lässt sich doch was anfangen. Sie machen auf alle Fälle nicht schnell schlapp.
- 5 SEHR GUT:** Ganz großer Sport, weit über Durchschnitt! Große Berge warten auf Ihre Eroberung.

## BEWEGLICHKEIT

Stiefmütterlich vernachlässigt wird oft die Beweglichkeit. Gerade Männer haben hier ihre größten Defizite. Mit Disziplin und regelmäßigem Dehnungs-Training lässt sich die Beweglichkeit spürbar verbessern. Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, die Knie durchgedrückt und den Oberkörper aufgerichtet. Atmen Sie nun erst einmal tief ein und bewegen Sie beim Ausatmen die Arme langsam, aber so weit es Ihnen ohne Schmerzen möglich ist, auf die Zehenspitzen zu. Wie groß ist der Abstand zwischen Finger- und Zehenspitzen in der Position, die Sie mühelos drei Sekunden halten können?

Abstand vom Finger bis zum Zeh		
WERTUNG	FRAUEN	MÄNNER
Größer als eine Hand	1	1
Etwa eine Handlänge	1	2
Etwa eine Fingerlänge	2	3
Finger erreichen den Zeh	3	4
Zeh kann umfasst werden	4	5
Fuß kann umfasst werden	5	5

#### WIE BEWEGLICH SIND SIE?

- 1 MINIMAL:** Warum so steif? Machen Sie lieber ein paar Dehnungsübungen, sonst können Sie Ihre Schuhe bald selbst nicht mehr zubinden!
- 2 GERING:** Es knarzt in den Gelenken, aber es ist noch nicht alles verloren. Mit regelmäßigen Übungen ist Land in Sicht.
- 3 GEHT SO:** Durchschnitt – nicht mehr und nicht weniger. Sie kommen zurecht, aber wer will schon nur zurechtkommen?
- 4 GUT:** Ihre Welt ist in Ordnung. Sie gehören zu den wenigen Erwachsenen, die mit ihrer Zehenspitze die Nase putzen könnten!
- 5 SEHR GUT:** Alle Achtung – die Schlangenfrau lässt grüßen! Tun Sie alles, um Ihren Grad der Beweglichkeit zu erhalten, dann werden Sie auch im Alter viel Spaß haben.

### check 2

