



Testbogen mit Anleitung und Angeboten des TSV im Web per QR-Code

## Fitness-Basis-Check

Datum: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Mit 10 einfachen Übungen kannst du in nur 30-40 Min. feststellen, wie es um dein Herz- Kreislaufsystem, deine Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit steht.

**Achtung:** Bei akuten Gesundheitsproblemen den Fitness-Check nicht durchführen. Bei Schmerzen oder Unwohlsein ist die jeweilige Testübung sofort abubrechen! Wir übernehmen keine Haftung bei etwaigen Schäden. Die Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr. Mach dich 5-10 Min warm, z.B. mit Gehen auf der Stelle.



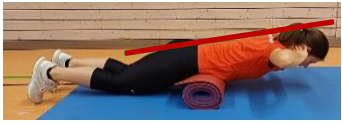


### 0. Herz-Kreislauf-Fähigkeit / Ausdauer (angelehnt an Canadian Home Fitness Test)

Dieser Test wird gleichzeitig zum vertiefteren Aufwärmen für die weiteren Tests verwendet.

**3 Min. bei 120 bpm** Steppen (oder Aerobic) mit ca. 30 cm hohen Stufe; hoch-hoch-runter-runter = 30 Stufen/min. Bein dabei wechseln. Puls direkt danach **30 Sek. messen x 2 = Belastungspuls**  
Beurteilung des Trainingszustandes über den Belastungspuls nach 3 Min. Ausdauerbelastung:

Beurteilung	Puls geht zu hoch 😞	Ausbaufähig 😐	Trainiert 😊	Exzellent 😄
<b>Frauen</b>	> 135	135 - 115	115 - 95	< 95
<b>Männer</b>	> 130	130 - 110	110 - 90	< 90






Bei einem (genetisch bedingten) erhöhten Ruhepuls kann die Aussagefähigkeit des Tests eingeschränkt sein.

	Check der Muskelgruppen	Beschreibung Übung	Pkt:	😞 0	😐 1	😊 2	😄 3	Pkt
1	 Kraft(ausdauer) Bein- und Hüftmuskulatur	<b>Aufstehen - Setzen in 30 Sek.</b> Stuhlhöhe: Knie ca. 90°, Arme verschränkt. Kein Schwung-holen. <b>Wie viele Wiederholungen sind möglich?</b>		< 5 < 8 < 10	5-8 9-12 11-15	9-12 13-15 15-20	>12 >15 >20	
2	 Gleichgewicht und Rumpfstabilität >30* = mit geschlossenen Augen oder auf dem Fußballen möglich (+ Fußgelenkskraft*)	<b>Einbeinstand</b> (Bewertung gleich für Frau/Mann): Stabil halten ohne zu Hüpfen, beide Beine testen, eine Sicherung / Haltehilfe bereitstellen (z.B. Stuhl)!		< 10	10-30	>30	>30*	
3	 Rücken Po	Hyperextension Bauchlage, Hände in Nacken <b>Wie viele Sek. schaffst du?</b>		< 10 < 12 < 15	10-15 12-20 15-30	15-30 20-60 30-90	>30 >60 >90	
4	 Rumpf Arme Beine	<b>Plank</b> (Core Strength Test) Gestreckter Unterarmstütz, Augen schauen nach unten <b>Wie lange möglich in Sek.?</b>		<10 <12 <15	10-20 12-30 15-60	20-90 30-120 60-180	> 90 >120 >180	
5	 Bauch	<b>Sit-ups in 40 Sek.</b> Fingerspitzen bis hinter Knie <b>Wie viele Wiederholungen?</b>		<10 <12 <15	11-15 13-18 16-20	16-25 19-28 21-30	>25 >28 >30	
	Bewertung nach Alter und Geschlecht zu Kraft(ausdauer) und Stabilität:	Rot=für Frauen über 60 Jahre Lila=Fr. bis 60 J.+ Männer > 60J Blau = Männer (bis 60 Jahre)			Punkte gesamt:			

## Auswertung zum Kraft-Basis-Check (Testübungen 1-5):

- > 12 Pkt.: Deine Muskulatur ist in einem exzellenten Zustand. Bleibe weiter so aktiv und stabil! 😊
- 10-12 Pkt.: Deine Muskulatur und Kraft sind in einen guten, überdurchschnittlichen Zustand. 😊
- 7-9 Pkt.: Bewegung, Sport und Aktivität gehören bereits zu deinem Leben. Durch ein gezieltes Muskeltraining kannst du Defizite angehen, die dir dieser Fitness-Check gezeigt hat. 😐
- < 7 Pkt.: Für deine Fitness und Muskulatur machst du zu wenig. Es wird Zeit, mehr für deine Gesundheit tust; am besten regelmäßig, zum Beispiel in einer Sportgruppe. 😞

## Beweglichkeit wichtiger Muskelgruppen (+ Gelenke):

<p><b>6. Brustmuskulatur (+ Schultergelenk)</b></p> 	<p><b>7. Hüftbeuger, vorderer Oberschenkel</b></p> 
<p><b>8. Rücken (+Wirbelsäule), hinterer Oberschenkel</b></p> 	<p><b>9. Hintere Oberschenkel (+ Hüftgelenk)</b></p> 
<p><b>10. Waden LWS (+ Bein-gelenke)</b></p> 	<p><b>Bewertung des Beweglichkeits-Checks:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sehr gute Beweglichkeit; ggfs. Tendenz zu Überbeweglichkeit (bei Tests Erwachsener) -&gt; <b>eher kräftigen und stabilisieren</b></li> <li>2. Normale Beweglichkeit bis ca. 40 Jahre</li> <li>3. Normale Beweglichkeit für Ältere, beginnende Muskelverkürzung oder Unbeweglichkeit</li> <li>4. Muskelverkürzung (oder Unbeweglichkeit des Gelenks); ggfs. auch Dysbalancen -&gt; <b>Dehnungs- und Mobilisierungsübungen für diesen Bereich empfehlenswert</b></li> </ol>

Eine genauere Überprüfung von muskulären Defiziten oder Dysbalancen kann z.B. ein Physiotherapeut per Muskelfunktionstest durchführen. Neben einer verkürzten Muskelgruppe kann auch der Bewegungsspielraum der Gelenke einen Einfluss haben.

Diesen Basis-Check findest Du mit **Hinweisen zur Durchführung auf der TSV-Homepage**. Den Check kannst du nach ein paar Monaten zuhause wiederholen, z.B. um Trainingsfortschritte zu überprüfen. Die TSV-Trainer/innen können dir Tipps und geeignete Sportgruppen empfehlen.

## Erläuterungen und Empfehlungen zum Fitness-Basis-Check

Bitte vor Durchführung durchlesen

Dieser 10 Punkte-Fitness-Check wurde für die jährliche Fitnesswoche des TSV Westhausen zusammengestellt. Mit diesem Basis-Check kannst du deinen **Fitnesslevel für verschiedene Bereiche in nur 30-40 Minuten überprüfen**. Du kannst diesen Fitness-Basis-Check z.B. in einer Sportgruppe machen, oder als Heimtest zusammen mit deinem Partner oder deiner Familie – am besten spielerisch und ohne übertriebenem Ehrgeiz.

Nach 3-6 Monaten Fitnesstraining, optimal 2-3-mal/Woche, wird bei einem Untrainierten das Fitness-Level i.d.R. um eine oder sogar zwei Stufen verbessert sein.

Zur Erhaltung des Fitnesslevels genügt ein Training von 1-2 x pro Woche.

**Wichtiger Hinweis: Bei akuten Gesundheitsproblemen, Unwohlsein oder Schmerzen den Fitness-Check nicht durchführen! Hier ist der Arzt ihr Ansprechpartner, der z.B. ein EKG durchführen kann.**

Die Beurteilung des Trainingszustandes ist u.E. genauso wichtig, wie eine regelmäßige Überprüfung von Blutdruck oder Blutwerten. Ein Auto wird regelmäßig von TÜV und Werkstatt überprüft. Wenn es nicht benutzt wird rostet es ein. Unser Körper und ein regelmäßiger „Body-TÜV“ sollte uns genauso wichtig sein.

Der Basis-Check ermöglicht mittels Referenzwerten eine grobe Einschätzung, der eigenen Fitness, die aber nicht bei jedem Einzelfall passt.

### Hinweise und Empfehlungen zur Durchführung

Vor dem Check mindestens 5 min aufwärmen, z.B. mit Gehen/Laufen auf der Stelle und leichten Gymnastikübungen. Am besten mit dem Herz-Kreislauf-Check starten, der gleichzeitig als vertiefteres Aufwärmen für die weiteren Testübungen dient.

### Hinweise zum Herz-Kreislauf-Check per Step-Test und zum Ausdauertraining:

Der Belastungspuls nach einer Belastung per Steptest erlaubt eine grobe Einordnung. Eine genauere Ermittlung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit ist mittels eines Fahrrad-Ergometers möglich, das Puls und erreichte Leistung messen kann: Welche Wattzahl pro kg Körpergewicht ist möglich? Man spricht hier von PWC 130 oder PWC 150 = Physical Working Capacity bei Puls 130 oder 150.

Referenzwerte bei PWC 130 (bei PWC 150 jeweils 0,5 Watt mehr):

- Frauen: > **1,5** W/kg sehr gut, 1,5 – 1,0 gut/ok, < 1,0 ausbaufähig -> deutlicher Trainingsbedarf
- Männer: > **2,0** W/kg sehr gut, 2,0 – 1,5 gut/ok, < 1,5 ausbaufähig -> deutlicher Trainingsbedarf

**Erholungspuls:** Ein weiterer Index für die Ausdauerfähigkeit ist der Erholungspuls. 3 Minuten nach einer Ausdauerbelastung (Joggen, High-Impakt-Aerobic) sollte der Puls ca. 40-50 Schläge zurückgehen. Bei einem 40-jährigen mit Belastungspuls von ca. 140 Puls (=180 – Lebensalter) unter 100. Sinkt der Puls nach 3 Minuten um weniger als 30 Schläge, ist das ein Hinweis auf einen mäßigen Trainingszustand oder (bei sonst gutem Trainingszustand) auf eine geringe Erholungsfähigkeit, z.B. durch Übertraining/Überlastung oder durch ein geschwächtes Immunsystem bzw. einen Infekt hindeuten.

Ein Herz-Kreislauf-Training senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich und hat viele positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die WHO empfiehlt, wöchentlich ca. **150 min Ausdauertraining mit mäßiger/mittlerer Intensität (z.B. 5.000 - 10.000 Schritte täglich) oder ca. 75 min intensives Training** (High-Impact-Aerobic, Joggen, Nordic-Walking am Berg etc.).

### Hinweise zum Kraft-Check und muskulären Training:

Ohne ausreichendes Training nimmt die Beweglichkeit und Muskelmasse bereits ab dem 40. Lebensjahr um etwa 10 % pro Lebensjahrzehnt ab. Mit einem gezielten Krafttraining lassen sich Rücken- und Gelenkschmerzen präventiv vermeiden bzw. in den Griff bekommen.

Zum Kraftaufbau ist ein Training 2-3 x wöchentlich empfehlenswert, mit jeweils 2 Tagen Pause zur Regeneration dazwischen. Zum Erhalt des Kraft-/Fitnessniveaus reicht bereits 2 x 30 Min./Woche an Geräten, mit Zugbändern oder Ganzkörper-Übungen (z.B. Planks).

Schöner Nebeneffekt: Mit guter Muskelsubstanz wird der Grundumsatz und Kalorienverbrauch dauerhaft höher. Das hilft dabei, Übergewicht zu vermeiden bzw. zu reduzieren.

Mit einem Kraft-/Fitnessstraining kann in jedem Alter begonnen werden. Aktuelle Studien bei älteren Personen aus Brasilien zeigen eine längere Lebenserwartung und ein geringeres Sturzrisiko, wenn der Aufstehetest mit mindestens 10 Wiederholungen und der Einbeinstand mit mindestens 10-20 Sek. möglich ist (= Testübungen 1 und 2).

### Hinweise zum Beweglichkeits-Check:

Durch sitzende Tätigkeit ist häufig der Hüftbeuger, der hintere Oberschenkel und die Brustmuskulatur verkürzt, teilweise auch die Adduktoren (innere Oberschenkel) oder Waden. Die Bauch-, Po- und Rückenmuskeln neigen dagegen eher zur Abschwächung.

Durch Muskelverkürzungen und einer gestörten Statik können Verspannungen und Rückenschmerzen entstehen. Rücken- und Gelenkschmerzen lassen sich durch gezieltes Training vermeiden oder in den Griff bekommen - häufig besser als durch Pillen.

Inzwischen weiß man, dass verhärtete Faszien (das Bindegewebe um die Muskeln) eine wichtige Rolle bei (Rücken-) Schmerzen haben. Auch hier helfen durchblutungssteigernde Bewegung, Mobilisierungs- und Dehnübungen sowie Faszientraining/-rolle.

Besonders bei sitzender oder einseitiger Tätigkeit ist es sehr empfehlenswert, sich mindestens 2-3-mal wöchentlich durchzubewegen, am besten mit Ganzkörper-Sportarten. Ein regelmäßiges Training wird vor allem dann dauerhaft durchgeführt, wenn das Training Spaß macht und eine gewisse Verbindlichkeit hat, z.B. einen wöchentlichen, festen Termin.

### Quellenangabe und Copy-Right

Der Basis-Fitness-Check wurde durch Rudi Crois und Gitte Banas zusammengestellt. Beide sind Dipl. Sportlehrer/-pädagogen, Kursleiter beim TSV Westhausen und haben langjährige Erfahrungen im Präventions- und Gesundheitssport.

Fotos und Fotobearbeitung: Rudi Crois, Gitte Banas, Pia Weber

Die Testübungen und Referenzwerte stammen u.a. aus der Testübersicht bei [www.topendsports.com/testing](http://www.topendsports.com/testing): [Kategorien der Fitnessstests](#) sowie diversen Fitness- und Muskelfunktionstest.

Uns Kursleitern des TSV Westhausen ist es wichtig, dass die Verantwortung für die eigene Gesundheit mehr ins Bewusstsein kommt. Daher veröffentlichen wir diesen Fitness-Basis-Check und geben das Copyright für den Erfassungsbogen und die Abbildungen für die nicht-kommerzielle Anwendung frei, z.B. für die Anwendung in Vereinsgruppen oder für die Durchführung zuhause – insbesondere auch für Untrainierte und ältere Personen.

Eine kommerzielle Anwendung ist nicht gestattet bzw. es ist vorher die Genehmigung der Urheber einzuholen.