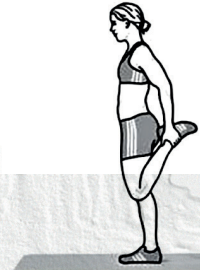
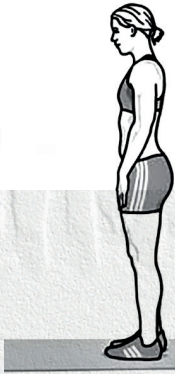
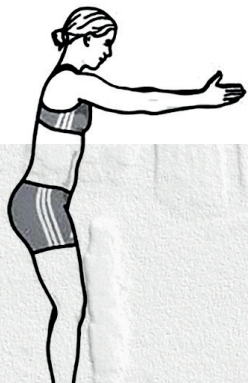
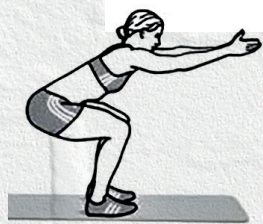
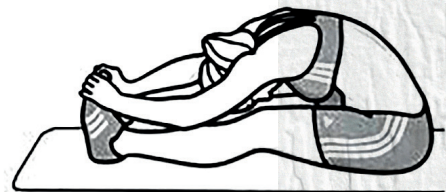
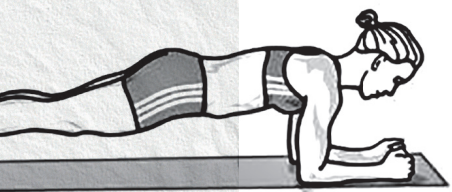




# Fitnesskompass

6 EINFACHE TESTS DIE DIR SAGEN,  
IN WELCHE RICHTUNG DEINE FITNESS ZEIGT

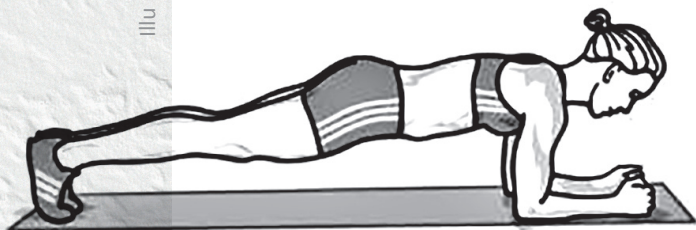
Powerd by



Illus @ evoletics



# Plank



## // FITNESS-KOMPASS NR. 1

Versuche solange wie möglich diese Position zu halten. Nutze dazu eine Stoppuhr.

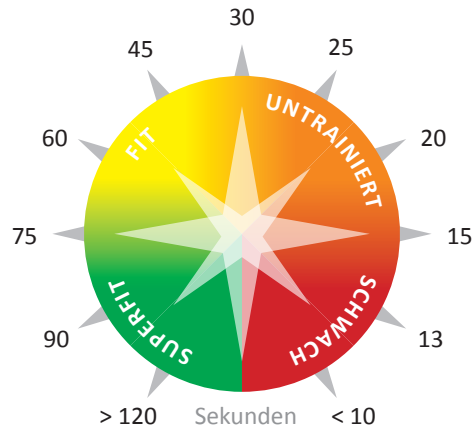
### // TEST PLANK

#### Ausgangsposition:

Unterarmstütz vorlinks, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/ Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

#### Bewegungsablauf:

Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, während der gesamten Übungszeit den Rumpf stabilisieren, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung), d.h. das Becken nicht Richtung Boden fallen lassen



.....

### Mein Ergebnis:

.....



# Kniebeuge

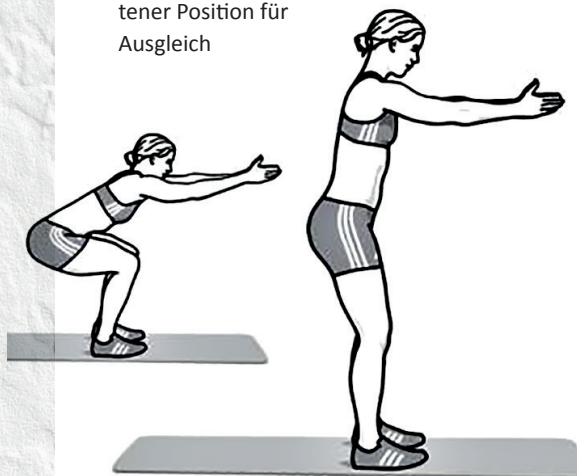
## // TEST KNIEBEUGE

### Ausgangsposition:

Füße etwas weiter als schulterbreit und leicht nach außen gerichtet, Knie und Zehenspitzen zeigen in gleiche Richtung, Arme waagrecht vor dem Körper halten, Oberkörper minimal nach vorn gebeugt

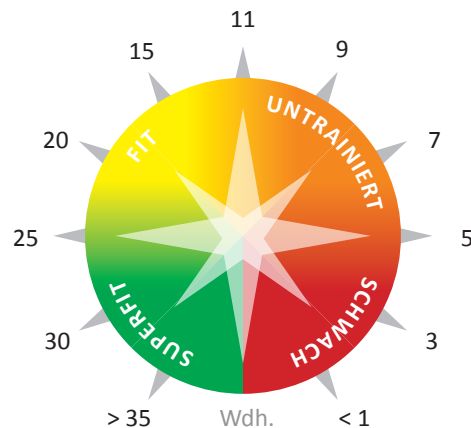
### Bewegungsablauf:

Körper anspannen und Rücken gerade halten, langsam Knie beugen, Po schiebt sich nach hinten, die Hacken bleiben am Boden, die Arme sorgen durch vorgehaltener Position für Ausgleich



## // FITNESS-KOMPASS NR. 2

Versuche so viele Wiederholung am Stück wie du schaffst.



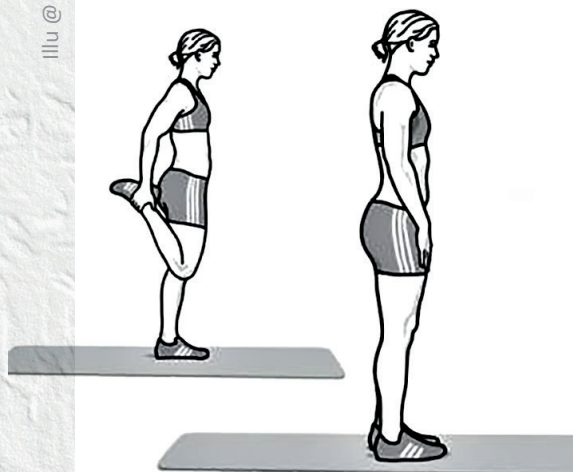
.....

Mein Ergebnis:

.....

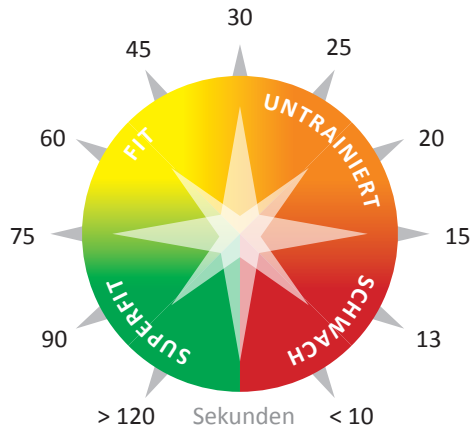


# Einbeinstand



## // FITNESS-KOMPASS NR. 3

Wie lange (in sec.) kannst Du im Einbeinstand ausbalancieren?



## // TEST EINBEINSTAND

### Ausgangsposition:

Aufrechter Stand auf einem Bein. Das andere Bein wird frei in der Luft gehalten und soll nicht an das Standbein angelegt werden. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden. Berührt der freie Fuß den Boden, ist die Übungen beendet. Führe den Test mit beiden Beinen durch!

Versuche es auch einmal mit geschlossenen Augen!

..... (links / rechts)

Mein Ergebnis: /

.....



# Rückenkraft

## // TEST RÜCKENKRAFT

### Ausgangsposition:

Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet

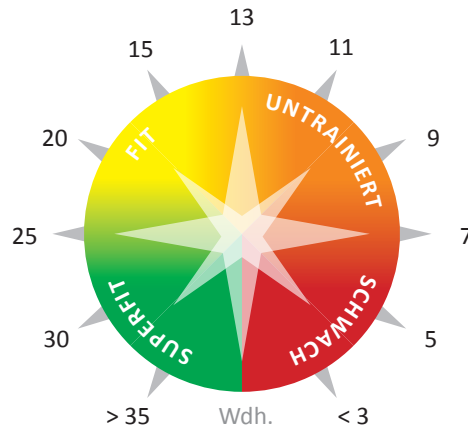
### Bewegungsablauf:

Ausgangsposition einnehmen, Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, Arme und Kopf anheben und auch die Füße vom Boden lösen, Position solange wie möglich halten



## // FITNESS-KOMPASS NR. 4

Versuche solange wie möglich diese Position zu halten. Nutze dazu eine Stoppuhr.



.....

Mein Ergebnis:

.....



# Sit and Reach



## // FITNESS-KOMPASS NR. 5

### Wie nah kommst Du Deinen Füßen oder kommst Du sogar über Deine Füße hinweg?

Das Berühren der Füße mit den Fingerspitzen definiert den wert 0. Erreichst Du Deine Füße nicht, dann ermittle die fehlenden Zentimeter (+ Werte). Kommst Du über Deine Fußspitzen, dann ergeben sich dadurch (- Werte).

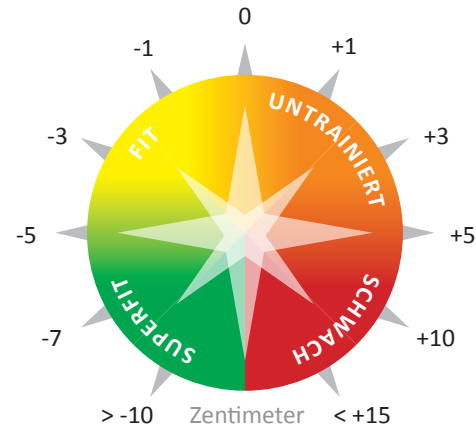
## // TEST SIT AND REACH

### Ausgangsposition:

Ziehe Schuhe und Socken aus. Setz Dich mit dem Rücken an eine Wand, die Beine sind durchgestreckt, die Fußspitzen zeigen nach oben. Beuge Dich nun so weit wie möglich nach vorne und versuche deine Fußspitzen zu berühren. Wichtig ist hierbei, dass die Knie gestreckt bleiben, also keine Beugung stattfindet.

### Endposition:

Die Hände versuchen bei gestreckten Beinen die Füße zu berühren bzw. soweit wie möglich über die Füße zu kommen.



.....

### Mein Ergebnis:

.....



# 5 KM-Lauf

## // TEST 5 KM-LAUF

### Ausgangsposition:

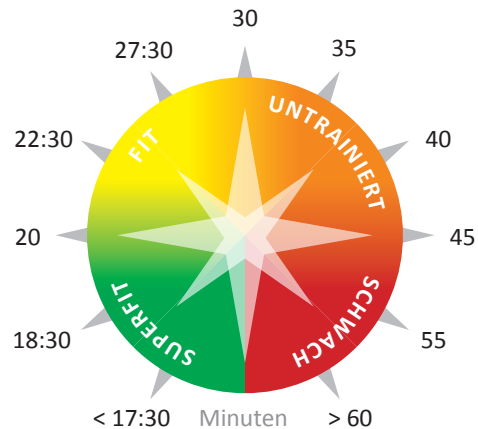
Suche Dir eine flache und stolperfrei Strecke von 5 Kilometer. Nutze hierzu gern unsere Streckenangebote auf der Website oder suche Dir einen Sportplatz mit einer 400m Laufbahn (5.000m = 12,5 Runden).

Versuche die Strecke so schnell wie möglich und durchgehend zu laufen. Achte hierbei auf ein gleichmäßiges Tempo.



## // FITNESS-KOMPASS NR. 6

Wie lange hast Du für die 5 Kilometer gebraucht?



.....

**Mein Ergebnis:**

.....

