

4-ZONEN-FITNESS-TEST

WIE FIT BIST DU?



TEST 1

BEWEGLICHKEIT

TEST 2

KRAFT

TEST 3

KÖRPERSPANNUNG

TEST 4

GLEICHGEWICHT

FINDE HERAUS, WO DU STEHST!

1:1 COACHING & ERNÄHRUNGSBERATUNG

PERSONALTRAINING

45⁺

TOE TOUCH

Aufrechter Stand. Beuge deinen Oberkörper bei gestreckten Beinen nach unten.
Spüre die Dehnung in der Oberschenkel-Rückseite. Kannst du den Boden berühren?
Boden mit flacher Hand = 3 P | Fingerspitzen am Boden = 2 P | Unterhalb der Knie = 1 P

DEEP SQUAT

Führe eine tiefe Kniebeuge durch. Führe dabei gleichzeitig deine Arme gestreckt über den Kopf nach oben. Bleiben deine Fersen auf dem Boden und sind deine Arme gestreckt?

Fersen am Boden = 3 P | Arme abgewinkelt, Vorneigung = 2 P | Fersen heben ab = 1 P

TEST 2

KRAFT

LIEGESTÜTZE

Lege dich auf den Boden. Drücke deinen Oberkörper über die Hände von der Matte hoch, sodass der einzige Bodenkontakt über Hände und Fußspitzen erfolgt. Schultern, Gesäß und Beine bilden eine Gerade. Beuge nun die Arme und bringe deinen Oberkörper bis kurz vor die Matte weit nach unten und drücke dich sofort wieder hoch. Wie viele saubere, tiefe Liegestütze schaffst du am Stück?

>10x = 3 P | 4-9x = 2 P | <4x = 1 P

SQUATS

Aufrechter Stand. Gehe nun mit geradem Rücken tief in die Knie, sodass deine Beine einen rechten Winkel bilden und drücke dich sofort wieder hoch zum Stand.. Wie viele tiefe Kniebeugen schaffst du am Stück in max. 30 Sek.?

>20x = 3 P | 10-19x = 2 P | <10x = 1 P

TEST 3

KÖRPERSPANNUNG

PLANK

Lege dich auf den Bauch. Stütze dich nun auf die Unterarme und drücke dich nach oben. Schultern, Gesäß und Beine bilden eine Gerade! Wie lange kannst du die Pos. mit dem Körper in der Geraden auf den Zehen halten?

>60 Sek. = 3 P | 30-59 Sek. = 2 P | <30 Sek. = 1 P

HOLLOW HOLD

Lege dich auf den Rücken. Strecke Arme und Beine nach vorne aus und hebe sie vom Boden ab. Wie lange kannst du die Bauchspannung halten?

>30 Sek. = 3 P | 15-29 Sek. = 2 P | <15 Sek. = 1 P

TEST 4

GLEICHGEWICHT

STANDWAAGE

Stehe auf einem Bein und beuge den Oberkörper nach vorne, das andere Bein gestreckt nach hinten, oben. Wie lange kannst du die Standwaage stabil halten?

30 Sek. = 3 P | 10-29 Sek. = 2 P | <10 Sek. = 1 P

DEIN ERGEBNIS

16-21 PUNKTE

TOP LEISTUNG! DU BIST SCHON GUT DABEI! WEITER SO!

10-15 PUNKTE

PRIMA GEMACHT! ABER DA GEHT NOCH MEHR!

0-9 PUNKTE

DU DARFST DICH MEHR UM DEINEN KÖRPER KÜMMERN! FANG DIREKT DAMIT AN UND VEREINBARE NOCH HEUTE DEIN BERATUNGSGESPRÄCH. GEMEINSAM SCHAFFEN WIR, WAS ALLEINE SCHWER FÄLLT!



www.personaltraining45plus.de | 0177 6038198 | #personaltraining45plus