

Fitness Check: Wo stehst du?

Finde heraus, wie es um deine momentane Fitness steht!

Mach den Fitness Check:

1. Ruhepuls: Der Ruhepuls ist ein guter Indikator um eine erste Einschätzung deiner Fitness vorzunehmen.

Test: Nach dem Aufwachen gleich Puls messen. 15 Sekunden lang die Pulsschläge zählen. Am besten mit 2 Fingern an der Halsschlagader. Die Anzahl mit 4 multiplizieren und du hast deinen Ruhepuls pro Minute.

Ergebnis:

Ausgezeichnet: ca. 40 Schläge

Sehr gut: ca. 40-70 Schläge

Gut: ca. 80 Schläge

Schwach: 80 oder mehr Schläge

Dein Ruhepuls:

Dein Ergebnis:



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

GO WITH THE FLO

Fitness Check: Wo stehst du?

Kennst du deinen Belastungspuls?

2. Belastungspuls: Der Belastungspuls ist ein weiterer guter Indikator um eine erste Einschätzung deiner Fitness vorzunehmen.

Test: Suche dir eine Stufe oder ein Stockerl. Steig 3 Minuten lang zügig rauf und runter. Nach 3 Minuten misst du am besten mit 2 Fingern an der Halsschlagader für 15 Sekunden deinen Puls. Die Anzahl mit 4 multiplizieren und du hast deinen Belastungspuls pro Minute.

Ergebnis:

Ausgezeichnet: weniger als 94 Schläge

Sehr gut: 94- 118 Schläge

Gut: 118- 122 Schläge

Okay: 122- 136 Schläge

Schwach: mehr als 136 Schläge

Dein Ruhepuls:

Dein Ergebnis:



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

GO WITH THE FLO

Fitness Check: Wo stehst du?

Plank Check: Wie lange kannst du diese Position halten?

Teste deine Core- Muskulatur

3. Plank Check: Dieser Test ist ein guter Indikator um eine erste Einschätzung deiner Muskelleistung zu machen.

Test: Begib dich in den Unterarmstand und achte darauf, dass Kopf, Rücken und Beine eine gerade Linie bilden. Hintern nicht nach oben schieben oder durchhängen lassen ;-)
Versuche diese Position (in korrekter Ausführung) so lange wie möglich zu halten.

Ergebnis:

Ausgezeichnet: mehr als 180 Sekunde

Sehr gut: 120-180 Sekunden

Gut: 80-120 Sekunden

Okay: 50- 80 Sekunden

Schwach: 30-50 Sekunden

Sehr schwach: weniger als 30 Sekunden

Deine Zeit:

Dein Ergebnis:



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

GO WITH THE FLO