

Möchten Sie wissen, wie fit Sie sind? Testen Sie mit 5 Übungen Ihre Rumpfmuskulatur, Gleichgewichtsfähigkeit, Beweglichkeit und Beinstabilität. Sie erhalten anschliessend eine persönliche Auswertung mit den entsprechenden Fitnessübungen. Der Test dauert 10 Minuten.

Wichtig:

- Brechen Sie die jeweilige Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen verspüren.
- Der Fitnessstest ist für gesunde Menschen gedacht. Wenn Sie sich über Ihren derzeitigen gesundheitlichen Zustand nicht sicher sind, kontaktieren Sie vorgängig Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

1. Wie kräftig ist Ihre Oberschenkelmuskulatur?



1. Stellen Sie die Füsse parallel und schulterbreit auf den Boden.
2. Halten Sie diese Position ohne Unterbruch – kein Wippen!

Zu beachten

- Die Knie haben den gleich breiten Abstand zueinander wie die Füsse. Der Kniewinkel muss konstant 90° betragen.
- Halten Sie die Arme angewinkelt vor die Knie. Die Ellbogen, die Oberarme oder den Oberkörper nicht auf die Knie abstützen.

Wie lange können Sie diese Position ohne Unterbruch halten?

Frauen	Männer	Punkte
0–19 Sek.	0–24 Sek.	0
20–38 Sek.	25–49 Sek.	25
39–55 Sek.	50–74 Sek.	50
56–74 Sek.	75–99 Sek.	75
75+ Sek.	100+ Sek.	100

Punkte

2. Können Sie Ihre Beinachse stabilisieren?



1. Stützen Sie die Hände in die Hüften und stellen Sie sich wenn möglich neben einer Linie auf ein Bein.
2. Winkeln Sie das andere Bein nach hinten an (nicht mehr als 90°).
3. Springen Sie nun dreimal seitlich hin und her über die Linie.
4. Versuchen Sie das Knie bei der dritten Landung zu stabilisieren, ohne seitlich zu wackeln.
5. Machen Sie die gleiche Übung mit dem rechten und mit dem linken Bein.

Zu beachten

- Federn Sie den Sprung ab, indem Sie das Knie bei der Landung biegen.
- Das Knie zeigt immer nach vorne.

Können Sie das Knie bei der dritten Landung stabilisieren ohne seitlich zu wackeln?

	Punkte
Ja, mit dem rechten und mit dem linken Bein	100
Nur mit dem rechten oder nur mit dem linken Bein	50
Nein, mit keinem Bein	0

Punkte

3. Wie kräftig ist Ihre Rumpfmuskulatur?



1. Knien Sie auf den Boden und stützen Sie sich mit den Unterarmen ab.
2. Heben Sie den ganzen Körper gestreckt vom Boden ab, indem Sie sich auf den Ellenbogen und Zehen abstützen.

Zu beachten

- Die Ellenbogen liegen direkt unter dem Schultergelenk.
- Der Körper bildet eine gerade Linie.
- Halten Sie das Gesäss flach. Der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule.

Wie lange können Sie diese Position ohne Unterbruch halten?

Frauen	Männer	Punkte
0–23 Sek.	0–29 Sek.	0
24–39 Sek.	30–46 Sek.	25
40–61 Sek.	47–65 Sek.	50
62–89 Sek.	66–119 Sek.	75
90+ Sek.	120+ Sek.	100

Punkte

4. Wie steht es mit Ihrem Gleichgewicht?



1. Halten Sie die Hände hinter dem Rücken zusammen. Stellen Sie sich auf Ihr bevorzugtes Bein und legen Sie den Fuss in die Kniekehle.
2. Versuchen Sie das Gleichgewicht während 10 Sekunden zu halten. Die Hände bleiben hinter dem Rücken, der Fuss in der Kniekehle.
3. Schliessen Sie die Augen und versuchen Sie, das Gleichgewicht in der gleichen Position mit geschlossenen Augen während 10 Sekunden zu halten.
4. Legen Sie zum Schluss den Kopf mit geschlossenen Augen nach hinten in den Nacken und versuchen Sie, die Position während 10 Sekunden zu halten.

Zu beachten

- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Der Standfuss bleibt am Boden (leichte Verschiebungen mit ständigem Bodenkontakt sind erlaubt, hüpfen ist nicht erlaubt).
- Die Übung gilt als beendet, sobald Sie die Hände loslassen, sich der zweite Fuss von der Kniekehle löst oder Sie hüpfen müssen.

Können Sie Ihr Gleichgewicht 10 Sekunden halten?

	Punkte
Mit offenen Augen	33
Mit geschlossenen Augen	66
Mit geschlossenen Augen und Kopf im Nacken	99

Punkte

5. Wie steht es mit Ihrer Beweglichkeit?



1. Stehen Sie mit geschlossenen und gestreckten Beinen auf dem Boden.
2. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und bewegen Sie die gestreckten Hände langsam und ohne zu wippen möglichst weit nach unten.

Zu beachten

- Die Beine sind parallel geschlossen und gestreckt.
- Führen Sie die Bewegung langsam und nicht ruckartig aus.

Wie weit kommen Sie mit den Fingerspitzen, wenn Sie in der Endposition mindestens 2 Sekunden ohne zu wippen verharren?

	Punkte
Etwa bis zu den Knien	0
Bis zur Mitte des Schienbeins	20
Bis zu den Fussgelenken	40
Bis zu den Zehenspitzen	60
Mit den Fingerflächen auf den Boden	80
Mit beiden Händen ganz auf den Boden oder weiter	100

Punkte

Einstufung Fit-Programm

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen. So erhalten Sie den Level für Ihr persönliches Fit-Programm für Sportler auf www.suva.ch/bewegung

Level 1	0–150 Punkte
Level 2	155–300 Punkte
Level 3	305–500 Punkte

1. Durchgang

Total Punkte

2. Durchgang

Total Punkte

3. Durchgang

Total Punkte