

STRESSFREI leben – SCHMERZFREI leben

Den Crunch halten – die Bauchkraft ermitteln



Legen Sie sich auf den Rücken und verschränken Sie die Arme vor dem Oberkörper. Der Bücherstapel liegt an Ihrem Fußende vor Ihnen. Rollen Sie sich jetzt mit dem Oberkörper so weit nach vorne ein, bis Sie den obersten Buchtitel lesen können, die Lendenwirbelsäule hat weiterhin Kontakt zum Boden. Währenddessen langsam ein- und ausatmen. Wie lange können Sie diese Position halten?

Weniger als 20 Sekunden	1 Punkt
20-40 Sekunden	2 Punkte
Mehr als 40 Sekunden	3 Punkte

Liegestütz – Schulter, Arme und Brust



Sie knien sich hin und platzieren Ihre Hände schulterbreit auf dem Boden. Körperspannung aufbauen und die Nasenspitze langsam nach unten bis kurz vor dem Boden absenken. Die Ellbogen sind eng am Körper, der Rücken bleibt gerade. Ausatmen und den Oberkörper wieder nach oben drücken. Wie viele Wiederholungen schaffen Sie, ohne abzusetzen?

Weniger als 2 Wiederholungen	1 Punkt
2-8 Wiederholungen	2 Punkte
Mehr als 8 Wiederholungen	3 Punkte

Steppest – die Ausdauer ermitteln



Für diesen Test brauchen Sie eine Treppe. Sie stellen zuerst einen Fuß auf die Stufe, setzen den anderen Fuß nach und steigen wieder hinunter. Das ist eine Wiederholung und sollte zwei Sekunden in Anspruch nehmen. Im Normalfall hat eine Stufe eine Höhe von 16-18 cm. In diesem Fall stellen Sie Ihre Füße direkt auf die zweite Stufe, damit der Höhenunterschied groß genug ist.

Nach drei Minuten stoppen Sie die Zeit und messen direkt Ihre Herzfrequenz. Legen Sie dafür Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf die Innenseite des linken Handgelenks oder an die Halsschlagader. Zählen Sie 20 Sekunden lang die Schläge. Diese Zahl mal 3 nehmen und notieren. Alternativ lässt sich die Herzfrequenz auch mit einer Fitnessuhr oder einem Blutdruckmessgerät ermitteln.

Herzfrequenz über 130 Schläge	1 Punkt
Herzfrequenz zwischen 110 und 130 Schlägen	2 Punkte
Herzfrequenz unter 110 Schläge	3 Punkte

Gesamtauswertung

Weniger als 10 Punkte	Ihr Fitnesslevel hat noch viel Luft nach oben. Beginnen Sie langsam mit dem Training. Wenn Sie sich zu Beginn nicht sicher sind, wie Sie starten sollen, holen Sie sich lieber professionelle Hilfe von einem gut ausgebildeten Trainer.
10-18 Punkte	Sport ist für Sie kein Fremdwort, es gibt aber noch Verbesserungspotenzial. Damit Sie durch Sport Ihr Stresslevel nachhaltig reduzieren können, sollten Sie regelmäßig trainieren.
Mehr als 18 Punkte	Sehr gut, Sie scheinen sportlich aktiv zu sein. Ihr Fitnesslevel ist auf einem guten Niveau. Ihr regelmäßiges Training wird Sie in Kombination mit den Übungen aus dem Coaching gut unterstützen, Ihren Stress abbauen zu können.

STRESSFREI leben – SCHMERZFREI leben

Bedenken Sie bitte, dass diese Auswertung nur einen groben Richtwert bietet und keine professionelle Leistungsdiagnostik ersetzt!

Sie haben jetzt die Auswertung vor sich liegen und fragen sich bestimmt, was Sie damit jetzt machen sollen. Ganz einfach: Das Ergebnis des Tests gibt Ihnen darüber Auskunft, wie intensiv Sie sich beim Sport belasten können. **Denn die Effizienz der Stressbewältigung steigt mit Ihrem persönlichen Fitnesszustand. Bedeutet, je fitter Sie werden, desto effizienter bauen Sie die Stresshormone auch ab.**

- » Wenn Sie **weniger als 10 Punkte** erreicht haben, sollten Sie behutsam mit dem Sport beginnen. 2-mal **pro Woche à 30 Minuten bei niedriger bis mittlerer Intensität** sind für den Anfang ausreichend. Je nach Sportart bedeutet dies, nicht aus der Puste zu sein und den Sport ohne große Anstrengung zu bewältigen.
- » **Bei 10-18 Punkten** können Sie sich schon etwas mehr belasten. Ideal wären **2-3-mal pro Woche à 30-45 Minuten aktive Bewegung**. Aber auch hier gilt, übertreiben Sie es nicht. Wenn die Sporteinheiten zu anstrengend sind, setzen wir unserem Körper zusätzlich sehr hohem Stress aus. Das würde die positiven Effekte der Trainingseinheiten wieder zunichtemachen.
- » **Mehr als 18 Punkte** zu erreichen, zeugt von einem guten Fitnesslevel. Sie dürfen sich **ruhig anstrengen und Ihren Körper fordern, ohne sich aber vollends zu erschöpfen. Aufgrund Ihres Fitnesslevels können Sie mehrere Stunden pro Woche Sport treiben**. Halten Sie aber die Regenerationszeiten im Blick. Sie wollen leistungsfähiger werden und Ihren Stress abbauen, ohne Ihren Körper zu überfordern.



[Link zum Download](#)
[Meine Notizen](#)

Meine Notizen zum Fitnessstest. Erreichte Punktzahl (0-10)

Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Was fiel mir leicht?

Was fiel mir schwer?

Was für ein Verhältnis habe ich zu meinem Körper?

Welches Verhältnis hätte ich gerne zu meinem Körper?



HILFE – ICH HABE STRESS



Stress ist ein individuelles Phänomen mit vielen Facetten, das fast jeder kennt. Häufiger Stress begünstigt nachweislich eine ganze Reihe von Krankheiten. Bei länger anhaltendem Stress steigt die Gefahr, in eine Negativspirale in Richtung Burnout zu rutschen. Wir sprechen hier nicht über eine temporäre Unpässlichkeit, die von alleine wieder verschwindet, sondern über unser alltägliches Verhalten, das über längere Zeit andauert. Daher ist es so schwer, alleine praktikable Ansatzpunkte für eine Verbesserung der Situation zu finden.

Auch unsere Protagonistin Lisa befand sich in einer Negativspirale aus Stresssymptomen, Leistungsanforderungen, Werteverletzungen und Überforderung. Sie hat alles ausgehalten, bis ihre körperlichen Erscheinungen für sie so beängstigend wurden, dass sie beschloss, etwas zu ändern.