

Muskelfunktionstest: Bewertungstabelle

Übung	Vergleichswerte < 40		Vergleichswerte 40-60		Vergleichswerte > 60		Punkte
	m	w	m	w	m	w	

Kraftausdauer

Übung 1 gerade Bauchmuskulatur (sek.)	<13	<12	<11	<9	<9	<7	0	
	13-23	12-22	11-20	9-18	9-18	7-16	1	
	24-34	23-33	21-30	19-28	19-27	17-25	2	
	35-45	34-44	31-40	29-38	28-35	26-32	3	
	>45	>44	>40	>38	>35	>32	4	
Übung 2 Gesäß- muskulatur (Wdh.)	<11	<9	<8	<6	<5	<4	0	0
	11-22	9-20	8-20	6-17	5-15	4-14	0,5	0,5
	23-34	21-32	21-30	18-27	16-24	15-23	1	1
	35-46	33-44	31-40	28-37	25-32	24-30	1,5	1,5
	>46	>44	>40	>37	>32	>30	2	2
Übung 3 Schultergürtel- muskulatur (Wdh.)	<9	<7	<7	<6	<5	<5	0	
	9-19	7-17	7-17	6-15	5-12	5-12	1	
	20-30	18-28	18-27	16-23	13-19	13-17	2	
	31-40	29-37	28-35	24-30	20-25	18-22	3	
	>40	>37	>35	>30	>25	>22	4	
Übung 4 seitliche Rumpf- muskulatur re/li (sek.)	<10	<8	<8	<7	<7	<6	0	0
	10-19	8-17	8-17	7-16	7-15	6-15	0,5	0,5
	20-29	18-27	18-27	17-26	16-23	16-21	1	1
	30-39	28-37	28-37	27-35	24-30	22-27	1,5	1,5
	>39	>37	>37	>35	>30	>27	2	2
Übung 5 obere Rumpf- muskulatur (sek.)	<17	<16	<11	<11	<8	<7	0	
	17-31	16-30	11-24	11-23	8-17	7-16	1	
	32-46	31-44	25-38	24-36	18-27	17-26	2	
	47-60	45-57	39-52	37-49	28-37	27-35	3	
	>60	>57	>52	>49	>37	>35	4	

Dehnfähigkeit

Übung 6 rückseitige Oberschenkel- muskulatur	Schienbein	Schienbein	Kniehöhe	Schienbein	Kniehöhe	Kniehöhe	0	
	Knöchelhöhe	Knöchelhöhe	Schienbein	Knöchelhöhe	Schienbein	Schienbein	2	
	Boden	Boden	Boden	Boden	Knöchel	Knöchel	4	
Übung 7 Hüftbeuger (re/li)	Oberhalb	Oberhalb	Oberhalb	Oberhalb	Oberhalb	Oberhalb	0	0
	Gleich	Gleich	Gleich	Gleich	Gleich	Gleich	1	1
	Unterhalb	Unterhalb	Unterhalb	Unterhalb	Unterhalb	Unterhalb	2	2
Übung 8 Brustmuskulatur (re/li)	Oberhalb	Oberhalb	Oberhalb	Oberhalb	Oberhalb	Oberhalb	0	0
	Gleich	Gleich	Gleich	Gleich	Gleich	Gleich	1	1
	Unterhalb	Unterhalb	Unterhalb	Unterhalb	Unterhalb	Unterhalb	2	2

Max:32

Auswertung

Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	Übung 8	Gesamt
								/32

Stufe 1: (28-32 Punkte) „Topathlet“

Glückwunsch! Sie haben im Test die Werte eines Topathleten erreicht. Machen Sie weiter so!

Stufe 2: (23-27 Punkte) „Sportler“

Alles im grünen Bereich! Versuchen Sie Ihr Leistungsvermögen auf diesem Niveau zu halten.

Stufe 3: (16-22 Punkte) „Freizeitsportler“

Darauf kann man aufbauen! Sie haben eine gute Ausgangsbasis, um Ihre Fitness weiter zu steigern. Also los geht's!

Stufe 4: (8-15 Punkte) „Couchpotato“

Das reicht nicht! Sie müssen sich häufiger aufraffen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Stufe 5: (0-7 Punkte) „Bewegungsmuffel“

Wollen Sie nicht oder können Sie nicht? Ihre Testwerte sind sehr schlecht.

Fühlen Sie sich noch gesund? Dann wird es jetzt Zeit aktiv zu werden, sonst drohen gesundheitliche Schäden!

Haben Sie bereits Beschwerden, die zu Einschränkungen im Test geführt haben? Dann suchen Sie bitte dringend medizinischen Rat!