

















INTERNATIONAL ANERKANNTES FITNESS-SPORTABZEICHEN

	FRAUEN	ÜBUNGEN	BRONZE	SILBER	GOLD
I		Cardio-Test Ein auf wissenschaftlicher Basis fundierter 3 min. Step-Test und 1 min. Pulsabnahme ergibt die Auswertung nach Alter	3 min	3 min	3 min
II		Klimmzug Übung für Frauen ab 60 	1	3	5
			2	6	10
III		Liegestütz Übung für Frauen ab 60 	5	10	20
			5	10	20
IV		Bauchübung Abwechselndes Beinheben, Handberührung zwischen Knie und Fuss	2x10	2x20	2x40
V		Vorbeuge sitzend, die Fussspitzen müssen berührt werden	ja	ja	ja
Alle Übungen im Kraft-Ausdauerbereich müssen ohne Unterbrechungen im Bewegungsablauf durchgeführt werden.					

INTERNATIONAL ANERKANNTES FITNESS-SPORTABZEICHEN

	MÄNNER	ÜBUNGEN	BRONZE	SILBER	GOLD
I		Cardio-Test Ein auf wissenschaftlicher Basis fundierter 3 min. Step-Test und 1 min. Pulsabnahme ergibt die Auswertung nach Alter	3 min	3 min	3 min
II		Klimmzug Übung für Männer ab 70 	3	5	10
			6	10	20
III		Liegestütz	9	15	30
IV		Bauchübung Abwechselndes Beinheben, Handberührung zwischen Knie und Fuss	2x10	2x20	2x40
V		Vorbeuge sitzend, die Fussspitzen müssen berührt werden	ja	ja	ja
Alle Übungen im Kraft-Ausdauerbereich müssen ohne Unterbrechungen im Bewegungsablauf durchgeführt werden.			