

# Der Sixpack-Test

## Wie steht's um Deinen Bauch?

Der Sit-up-Check zeigt Dir, wie nah (oder fern) Du Deinem Traumkörper-Ziel schon bist.

Eines noch, ehe Du loslegst: Mache bei Rückenproblemen keine Situps!

Alternative: Crunches (gleiche Startposition, aber Sie heben nur die Schulterblätter).

## Der Test



1. Hinlegen, Füße aufstellen, Knie etwa 90 Grad anwinkeln, Hände an die Schläfen, Füße fixieren (unter eine Bank, einen Kasten, .....).
2. Oberkörper so weit heben, bis deine Ellenbogen die Oberschenkel berühren.
3. Körper wieder senken, bis die Schulterblätter den Boden berühren.
4. Anzahl der **Wiederholungen**, die **du in 40 Sekunden** schaffst, in der Tabelle unten suchen, Ergebnis ablesen.

## Das Bauch-Test-Ergebnis

Note/Alter	bis 20	20-30	31-40	41-50	51-60
<b>sehr gut</b>	mehr als 39	mehr als 37	mehr als 34	mehr als 27	mehr als 23
<b>gut</b>	35-39	33-37	30-34	24-27	21-23
<b>durchschnittlich</b>	29-34	27-32	24-29	18-23	15-20
<b>ausreichend</b>	24-28	22-26	19-23	13-17	11-14
<b>schlecht</b>	weniger als 24	weniger als 22	weniger als 19	weniger als 13	weniger als 11

## Dein Ergebnis

### Sehr gut/gut

**Wow!** Gute Voraussetzungen für ein 1a-Sixpack. Es ist noch nichts zu sehen?

Ausdauertraining und die richtige Ernährung helfen weiter (siehe Internet)

### Durchschnitt/ausreichend

**Weiter so!** Du bist auf dem Weg zur Traumfigur: Mache Kraft- und Ausdauertraining, drossle die Zufuhr von Fett und Kohlenhydraten.

### Schwach

**Es gibt viel zu tun!** Am besten beginne gleich [mit einem Sixpack-Workout](#) (2- bis 3-mal in der Woche). Suche dir ein Sixpacktraining im Internet