

Welcher Fitnessstyp sind Sie?

Um sich beim Sport richtig wohlfühlen, ist es wichtig, für sich genau das richtige Workout zu finden. Sie sind noch auf der Suche? Nach unserem Test wissen Sie mehr.

Frage 01/10

Sport bedeutet für Sie ...

- A** Wettbewerb, körperliche Leistung und an die eigenen Grenzen zu gehen
B körperliche Entspannung und Abschalten vom Alltag
C das gute Gefühl, etwas für die Gesundheit getan zu haben

Frage 02/10

Wie sieht Ihr ideales Frühstück aus?

- A** vor allem gesund – ich kenne immer die neuesten Low-Carb-Trends
B üppig – ich brauche eine große Auswahl und viel Zeit zum Genießen
C abwechslungsreich – heute ein Müsli, morgen Croissants

Frage 03/10

Was ist Ihnen in Ihrer Freizeit am wichtigsten?

- A** Spaß haben
B die eigene Mitte finden und zur Ruhe zu kommen
C sich auspowern zu können

Frage 04/10

Welcher Satz könnte am ehesten von Ihnen stammen?

- A** Ernährung ist die eine Sache – Fitness die andere.
B Fit bleiben soll nicht bedeuten, dass ich mich einschränken muss.
C Rundum wohlfühlen, das ist mir wichtig.



Frage 05/10

Wie wichtig sind Ihnen Ihre Vorsätze?

- A** Eine Aufgabe bringe ich meistens zu Ende, auch wenn es mir nicht leicht fällt.
B Mir gelingt es eher selten, das umzusetzen, was ich mir vorgenommen habe.
C Wenn ich mir etwas vornehme, dann ziehe ich es immer durch.

Frage 06/10

Sie sind nach dem Sport mit sich zufrieden, wenn ...

- A** Sie sich richtig angestrengt haben.
B Geist und Körper entspannt sind.
C das Training Spaß gemacht hat.

Frage 07/10

Welche Sportart käme für Sie spontan nicht infrage?

- A** Ballett
B Hanteln stemmen im Fitnessstudio
C Kickboxen

Frage 08/10

Was fällt Ihnen im Alltag schwer?

- A** Disziplin zu zeigen
B mit Kritik umzugehen
C allein zu sein

Frage 09/10

Wie schätzen Sie sich am ehesten ein?

- A** gelassen, besonnen, geduldig
B aktiv, draufgängerisch, freiheitsliebend
C organisiert, überlegt

Frage 10/10

Welchen Job würden Sie am ehesten machen?

- A** Top-Managerin
B Künstlerin
C Club-Animateurin

(Pro Frage ist nur eine Antwort möglich.)

Ergebnis

Frage	A	B	C
1	10	5	7
2	5	10	7
3	7	5	10
4	7	10	5
5	5	7	10
6	10	5	7
7	10	7	5
8	5	7	10
9	5	10	7
10	7	5	10

(Addieren Sie die Ergebnisse der zehn Fragen miteinander, um zu schauen, welcher Fitnessstyp Sie sind.)

Fotos: Getty Images, Fotolia/Yael Weiss

69 bis 83 Punkte:



„Die Harmonische“

Sport bedeutet für Sie vor allem, den Weg zur eigenen inneren Balance zu finden. Ihnen ist ein Ausgleich zwischen körperlicher Herausforderung und geistiger Entspannung besonders wichtig. Ideale Sportarten: alle Disziplinen, die sowohl Körper als auch Geist ansprechen. Golf ist der Klassiker unter den Sportarten für innere Balance. Auch eignet sich Schwimmen wunderbar. Sie können abschalten und den Tag noch einmal in Gedanken durchgehen. Wer sich lieber an Land aufhält, findet im Sommer beim Walken und im Winter beim Ski-Langlauf den perfekten Ausgleich. Alternativen: Pilates, Aqua-Aerobic, Radfahren.

84 bis 100 Punkte:



„Die Energiegeladene“

Sport bedeutet für Sie Herausforderung und Leistung. Es ist Ihnen wichtig, sich auspowern und an die eigenen Grenzen zu gehen. Planschen im warmen Wasser oder Walken stehen bei Ihnen höchstens zum Aufwärmen auf dem Programm. Ideale Sportarten: alle Disziplinen, bei denen Sie durch extreme Bewegungsabläufe Stress abbauen und Leistung zeigen können. Beim Aerobic schnellert der Puls schnell in die Höhe und Sie können sich zu lauter Musik auspowern. Kampfsportarten wie Judo, Taekwondo oder Karate können Ihnen helfen, Ihre Energie herauszulassen. Durch die schnellen Kombinationen schulen Sie Ihr Reaktionsvermögen und beanspruchen alle Muskelgruppen. Drei Stunden Training pro Woche sind hier vollkommen ausreichend. Verbringen Sie die Zeit lieber im Freien, es bieten sich Touren mit dem Mountainbike im Sommer oder Snowboard-Ausflüge im Winter an. Extremsportarten wie Freeclimbing oder Marathon empfehlen sich für alle, die gerne an ihre Grenzen gehen und viel Zeit und Kraft in ein ausgiebiges Training stecken können. Alternativen, die weniger Zeit beanspruchen: Zirkeltraining, Badminton, Squash, Indoor-Climbing, Boxen, Leichtathletik.

50 bis 68 Punkte:



„Die Gesundheitsbewusste“

Sport gehört für Sie zu einem gesunden Lebensstil absolut dazu. Sie möchten jedoch nicht unter Leistungsdruck stehen oder nach festen Plänen trainieren. Für Sie ist es wichtig, den Körper nicht zu sehr herauszufordern, sondern ihn eher zu pflegen. Ideale Sportarten: alle Disziplinen, deren Sporteinheiten für Muskulatur und Fitness effizient sind, aber die Gelenke schonen. Ideal ist zum Beispiel Nordic Walking. Mit diesen Sportarten können Sie gezielt Ihre Muskulatur stärken, den Körper straffen und Ihre Ausdauer trainieren. Auch Yoga kann Ihnen auf dem Weg zum Ziel helfen. Wichtig ist hier, die Übungen korrekt auszuführen, um Rückenprobleme oder Überdehnungen auszuschließen. Alternativen: gemäßigtes Joggen, Radfahren, Tanzen, Schwimmen.