

# DER FITNESSGURU ATHLETEN-STATUS

DerFitness.guru

*Kraftstandards für  
Männer und Frauen*

## Inhalt

Finde Deinen Athleten-Status .....	2
Fitness Guru Athleten-Status .....	2
Wie interpretiert man den Athleten-Status? .....	3
Der Amateur .....	3
Der Trainierte .....	3
Fitnessjunkie .....	3
Der Fitnessheld .....	3
Der Fitnessgott .....	3
So ermittelst Du Deinen Athleten-Status .....	4
Allgemeine Tabelle Männer .....	4
Allgemeine Tabelle Frauen .....	5
Vorberechnete Tabellen Männer .....	5
Bankdrücken .....	6
Kreuzhebe .....	7
Kniebeugen .....	8
Schulterdrücken .....	9
Vorberechnete Tabellen Frauen .....	10
Bankdrücken .....	11
Kreuzheben .....	12
Kniebeugen .....	13
Schulterdrücken .....	14

## Finde Deinen Athleten-Status



Abbildung 1 - bigstock.com / Valeriy Lebedev

Wer kennt das nicht? Man geht ins Fitnessstudio, bewegt ordentlich Gewichte und kann überhaupt nicht einschätzen, wo man mit seinen derzeitigen Leistungen steht. Bin ich noch blutiger Anfänger? Bereits fortgeschritten oder gar ein Fitnessheld? Dieser Artikel beantwortet die Frage nach Deinem Athleten-Status abschließend.

## Fitness Guru Athleten-Status

Es gibt sogenannte **Basis Kraftstandards**, die zur Orientierung dienen sollen. Sie beziehen sich auf vier **Grundübungen**:

- Bankdrücken
- Kreuzheben
- Kniebeugen
- Schulterdrücken

Dabei unterscheiden wir zwischen fünf **Trainingsständen**

1. Amateur
2. Trainierter
3. Fitnessjunkie
4. Fitnessheld
5. Fitnessgott

Wenn Du Dein Training gestalten möchtest, spielen diese Standards eine wichtige Rolle. Um weiter Fortschritte zu machen, muss ein Amateur anders trainieren als ein Fitnessheld. Die **Fitness Guru Athleten Standards** sind hervorragend dazu geeignet, sich mit anderen Trainierenden zu vergleichen. Das Gute an den Fitness Guru Athleten Standards ist, das Geschlecht und vor allem dein Körpergewicht mit in die Berechnung einfließen. Wenn Du als Frau 60 KG wiegst und beim Bankdrücken 40 KG schaffst, liegst Du auf dem Level Fitnessjunkie. Ein 80 KG schwerer Mann müsste da schon 88KG drücken. Schnell lässt sich erkennen, wie deine einzelnen Trainingsleistungen zueinander stehen. Schaffst du z.B. 100Kg im Bankdrücken jedoch nur 50Kg im Kreuzheben, solltest Du Deinen Trainingsplan anpassen und verstärkt den Rücken trainieren.

## Wie interpretiert man den Athleten-Status?

Der ein oder andere wird sicher frustriert sein, weil er weit vom Status Fitnessgott entfernt ist. Nimm Dir das nicht zu sehr zu Herzen! Diese Stufe ist nahezu unerreichbar. Nur Athleten, die in ihrem Training gezielt Richtung Kraft trainieren, haben eine Chance. Im Folgenden wird genauer auf die einzelnen Leistungsstufen eingegangen.

### Der Amateur

Du bist noch nicht lange in der Fitnessszene, jedoch bereits in der Lage, dich und andere nur noch selten zu verletzen. Außenstehende erkennen langsam, dass sich Dein Körper "transformiert". Und das nicht nur nach dem Genuss eines 2 Liter-Post-Workout-Shakes. Grundübungen beherrschst Du technisch bereits ganz gut. Du bist Amateur!

### Der Trainierte

Du gehst seit einigen Monaten regelmäßig ins Gym. Deine Kraft hat deutlich zugelegt. Du fühlst Dich, als könntest Du Bäume ausreißen. Allerdings noch recht kleine Bäume! Familie, Freunde, Bekannte und selbst Unbekannte können Dir ansehen, dass Du bereits "einige Stunden" in Dein Bodytraining investiert hast. Die Technik sitzt dank hundertfacher Wiederholung der Grundübungen. Herzlichen Glückwunsch! Du hast den Level "Trainierte" erreicht.

### Fitnessjunkie

Das Personal im Fitnessstudio kennt dich besser, als dein eigener Partner zu Hause. Du trainierst beinahe jeden Tag und bewegst bereits recht hohe Gewichte. Die Geräte im Studio tragen bereits ordentliche Abnutzungen davon. Aus deinem Fitnessstudio Monatsbeitrag erzielt der Betreiber des Studios schon lange keinen Gewinn mehr. Treffen diese Punkte zu, kann ich Dir nur gratulieren! Du bist endlich im Club der Fitnessjunkies.

### Der Fitnessheld

Du passt kaum noch durch eine Tür und bist im Regelfall breiter als der Türsteher. Du trainierst seit "zig" Jahren erbittert, als gäbe es kein Morgen mehr. Die Hantelscheiben in deinem Studio reichen gerade so für dich. Alle, die in deiner Umgebung sind, bewundern deinen Körper, deine Kraft und deine Disziplin. Wenn das auf Dich zutrifft, kann es sein, dass du einer dieser sehr seltenen Fitnesshelden bist.

### Der Fitnessgott

Kopf hoch, wenn Du dies nur liest, um zu wissen, was einen Fitnessgott ausmacht. Man findet sie außergewöhnlich selten. Über einige Fitnessgötter wird gemunkelt, sie nähmen verbotene, seltene und magische Substanzen zu sich, um diese Leistungsstufe zu erreichen oder zu halten. Normalsterbliche können nur durch absolute Disziplin, eine gewisse Prise Genetik und ganz spezielles Training zum

Fitnessgott werden. Mit Gesundheit und einer guten Figur hat das allerdings kaum noch zu tun! Da bin ich doch lieber ein Fitness Guru Fitnessheld ;-)

## So ermittelst Du Deinen Athleten-Status

Als erstes musst Du für die entsprechenden Übungen Dein s.g. **1 Repetition Maximum** ermitteln. Natürlich hat der Fitness Guru hier einen praktischen [1RM Rechner](#) für Dich. Du kannst den damit berechneten Wert durch Dein Körpergewicht in Kilogramm teilen und erhältst jetzt einen Faktor. Beispiel: Dein 1RM Wert für Bankdrücken beträgt 80 KG und Du wiegst 70 KG. Dann ergibt sich der Faktor zu  $80/70 = 1,14$  also abgerundet 1,1. Mit diesem Wert suchst Du dann in der Tabelle für Dein Geschlecht die Zuordnung. In der folgenden Grafik siehst Du das Beispiel mit den Werten für einen Mann. Der Mann ist Fitnessjunkie

	Bankdrücken	Kreuzheben	Kniebeugen	Schulterdrücken
Amateur	x0.7	x0.8	x0.6	x0.4
Trainierte	x0.9	x1.5	x1.2	x0.6
Fitnessjunkie	x1.1	x1.8	x1.5	x0.8
Fitnessheld	x1.5	x2.7	x2.0	x0.9
Fitnessgott	x1.9	x3.0	x2.7	x1.2

Wenn Du Dir nicht die Mühe machen möchtest, den Faktor selbst zu berechnen, haben wir Tabellen mit Körpergewicht und bewältigtem Gewicht vorbereitet.

## Allgemeine Tabelle Männer

	Bankdrücken	Kreuzheben	Kniebeugen	Schulterdrücken
Amateur	x0.7	x0.8	x0.6	x0.4
Trainierte	x0.9	x1.5	x1.2	x0.6
Fitnessjunkie	x1.1	x1.8	x1.5	x0.8
Fitnessheld	x1.5	x2.7	x2.0	x0.9
Fitnessgott	x1.9	x3.0	x2.7	x1.2

## Allgemeine Tabelle Frauen

	Bankdrücken	Kreuzheben	Kniebeugen	Schulterdrücken
Amateurin	x0,4	x0,6	x0,5	x0,2
Trainierte	x0,5	x1,2	x1,0	x0,4
Fitnessjunkie	x0,7	x1,4	x1,2	x0,5
Fitnessheldin	x0,9	x2,2	x1,6	x0,6
Fitnessgöttin	x1,1	x2,4	x2,2	x0,7

## Vorberechnete Tabellen Männer

Beispiel: Du wiegst 90 und schaffst beim Bankdrücken 100 Kg. Gehe zur Tabelle Bankdrücken. Suche die Zeile mit Deinem Körpergewicht und suche in dieser Zeile das Gewicht, welches Du beim Bankdrücken bewältigt hast. Du bist ein Fitnessjunkie!

Bankdrücken (Männer)					
Körpergewicht in [KG]	Amateur	Trainierte	Fitnessjunkie	Fitnessheld	Fitnessgot
45					
50					
55					
60					
65					
70					
75					
80					
85					
90	63	81	99	135	171
95					
100					
105					

## Bankdrücken

Bankdrücken (Männer)					
Körpergewicht in [KG]	Amateur	Trainierte	Fitnessjunkie	Fitnessheld	Fitnessgott
50	35	45	55	75	95
55	38,5	49,5	60,5	82,5	104,5
60	42	54	66	90	114
65	45,5	58,5	71,5	97,5	123,5
70	49	63	77	105	133
75	52,5	67,5	82,5	112,5	142,5
80	56	72	88	120	152
85	59,5	76,5	93,5	127,5	161,5
90	63	81	99	135	171
95	66,5	85,5	104,5	142,5	180,5
100	70	90	110	150	190
105	73,5	94,5	115,5	157,5	199,5
110	77	99	121	165	209
115	80,5	103,5	126,5	172,5	218,5
120	84	108	132	180	228
125	87,5	112,5	137,5	187,5	237,5
130	91	117	143	195	247
135	94,5	121,5	148,5	202,5	256,5
140	98	126	154	210	266
145	101,5	130,5	159,5	217,5	275,5
150	105	135	165	225	285

## Kreuzheben

Kreuzheben (Männer)					
Körpergewicht in [KG]	Amateur	Trainierte	Fitnessjunkie	Fitnessheld	Fitnessgott
50	40	75	90	135	150
55	44	82,5	99	148,5	165
60	48	90	108	162	180
65	52	97,5	117	175,5	195
70	56	105	126	189	210
75	60	112,5	135	202,5	225
80	64	120	144	216	240
85	68	127,5	153	229,5	255
90	72	135	162	243	270
95	76	142,5	171	256,5	285
100	80	150	180	270	300
105	84	157,5	189	283,5	315
110	88	165	198	297	330
115	92	172,5	207	310,5	345
120	96	180	216	324	360
125	100	187,5	225	337,5	375
130	104	195	234	351	390
135	108	202,5	243	364,5	405
140	112	210	252	378	420
145	116	217,5	261	391,5	435
150	120	225	270	405	450



## Kniebeugen

Kniebeugen (Männer)					
Körpergewicht in [KG]	Amateur	Trainierte	Fitnessjunkie	Fitnessheld	Fitnessgott
50	30	60	75	100	135
55	33	66	82,5	110	148,5
60	36	72	90	120	162
65	39	78	97,5	130	175,5
70	42	84	105	140	189
75	45	90	112,5	150	202,5
80	48	96	120	160	216
85	51	102	127,5	170	229,5
90	54	108	135	180	243
95	57	114	142,5	190	256,5
100	60	120	150	200	270
105	63	126	157,5	210	283,5
110	66	132	165	220	297
115	69	138	172,5	230	310,5
120	72	144	180	240	324
125	75	150	187,5	250	337,5
130	78	156	195	260	351
135	81	162	202,5	270	364,5
140	84	168	210	280	378
145	87	174	217,5	290	391,5
150	90	180	225	300	405

## Schulterdrücken

Schulterdrücken (Männer)					
Körpergewicht in [KG]	Amateur	Trainierte	Fitnessjunkie	Fitnessheld	Fitnessgott
50	20	30	40	45	60
55	22	33	44	49,5	66
60	24	36	48	54	72
65	26	39	52	58,5	78
70	28	42	56	63	84
75	30	45	60	67,5	90
80	32	48	64	72	96
85	34	51	68	76,5	102
90	36	54	72	81	108
95	38	57	76	85,5	114
100	40	60	80	90	120
105	42	63	84	94,5	126
110	44	66	88	99	132
115	46	69	92	103,5	138
120	48	72	96	108	144
125	50	75	100	112,5	150
130	52	78	104	117	156
135	54	81	108	121,5	162
140	56	84	112	126	168
145	58	87	116	130,5	174
150	60	90	120	135	180

## Vorberechnete Tabellen Frauen

Beispiel: Du wiegst 60 und schaffst beim Bankdrücken 55 Kg. Gehe zur Tabelle Bankdrücken. Suche die Zeile mit Deinem Körpergewicht und suche in dieser Zeile das Gewicht, welches Du beim Bankdrücken bewältigt hast. Du bist eine Fitnessheldin

Bankdrücken (Frauen)					
Körpergewicht [KG]	Amateurin	Trainierte	Fitnessjunkie	Fitnessheldin	Fitnessgöttin
	<i>Deine Leistung in Kilogramm</i>				
45					
50					
55					
60	24	30	42	54	66
65					
70					
75					
80					
85					
90					
95					

## Bankdrücken

Bankdrücken (Frauen)					
Körpergewicht [KG]	Amateurin	Trainierte	Fitnessjunkie	Fitnessheldin	Fitnessgöttin
	<i>Deine Leistung in Kilogramm</i>				
45	18	22,5	31,5	40,5	49,5
50	20	25	35	45	55
55	22	27,5	38,5	49,5	60,5
60	24	30	42	54	66
65	26	32,5	45,5	58,5	71,5
70	28	35	49	63	77
75	30	37,5	52,5	67,5	82,5
80	32	40	56	72	88
85	34	42,5	59,5	76,5	93,5
90	36	45	63	81	99
95	38	47,5	66,5	85,5	104,5
100	40	50	70	90	110

## Kreuzheben

Kreuzheben (Frauen)					
Körpergewicht in [KG]	Amateurin	Trainierte	Fitnessjunkie	Fitnessheldin	Fitnessgöttin
45	27	54	63	99	108
50	30	60	70	110	120
55	33	66	77	121	132
60	36	72	84	132	144
65	39	78	91	143	156
70	42	84	98	154	168
75	45	90	105	165	180
80	48	96	112	176	192
85	51	102	119	187	204
90	54	108	126	198	216
95	57	114	133	209	228
100	60	120	140	220	240

## Kniebeugen

Kniebeugen (Frauen)					
Körpergewicht in [KG]	Amateurin	Trainierte	Fitnessjunkie	Fitnessheldin	Fitnessgöttin
45	22,5	45	54	72	99
50	25	50	60	80	110
55	27,5	55	66	88	121
60	30	60	72	96	132
65	32,5	65	78	104	143
70	35	70	84	112	154
75	37,5	75	90	120	165
80	40	80	96	128	176
85	42,5	85	102	136	187
90	45	90	108	144	198
95	47,5	95	114	152	209
100	50	100	120	160	220

## Schulterdrücken

Schulterdrücken (Frauen)					
Körpergewicht in [KG]	Amateurin	Trainierte	Fitnessjunkie	Fitnessheldin	Fitnessgöttin
45	9	18	22,5	27	31,5
50	10	20	25	30	35
55	11	22	27,5	33	38,5
60	12	24	30	36	42
65	13	26	32,5	39	45,5
70	14	28	35	42	49
75	15	30	37,5	45	52,5
80	16	32	40	48	56
85	17	34	42,5	51	59,5
90	18	36	45	54	63
95	19	38	47,5	57	66,5
100	20	40	50	60	70

**Hinweis:** Wie kommt der Fitness Guru zu diesen Werten und Tabellen?

Werte und Berechnungen erfolgten nach "Basic Strength Standards" der The Aasgaard Company.