

Ruhepuls bei Männern

Alter	18–25	26–35	36–45	46–55	56–65
Außergewöhnlich	< 55	< 54	< 56	< 57	< 55
Ausgezeichnet	56–61	56–61	57–62	58–63	56–61
Gut	62–65	62–65	63–68	64–67	62–65
Okay	66–69	66–70	67–70	68–71	66–69
Mittelmäßig	70–73	71–74	71–75	72–75	70–73
Besorgniserregend	74–81	75–81	76–82	76–81	74–79
Schwach	82	82	83	82	80

Ruhepuls bei Frauen

Alter	18–25	26–35	36–45	46–55	56–65
Außergewöhnlich	< 60	< 59	< 59	< 60	< 59
Ausgezeichnet	61–65	60–64	60–64	60–64	60–64
Gut	66–69	65–68	65–68	65–68	65–68
Okay	70–73	69–72	70–73	69–73	69–72
Mittelmäßig	74–78	73–76	74–78	74–77	73–76
Besorgniserregend	79–84	77–82	79–84	78–83	77–84
Schwach	85	83	85	84	85



Quelle 1: Zhang et al. (2015); Metastudie mit 1,2 Mio. Teilnehmern zum Sterberisiko (+9% pro 10 BPM).
Quelle 2: CDC / NHANES (2011); Offizielle US-Referenzdaten für Ruhepuls nach Alter und Geschlecht.

Liegestütz bei Männern (auf den Zehen)

Alter	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69
Ausgezeichnet	≥ 36	≥ 30	≥ 25	≥ 21	≥ 18
Sehr gut	29 – 35	22 – 29	17 – 24	13 – 20	11 – 17
Gut	22 – 28	17 – 21	13 – 16	10 – 12	8 – 10
Mittel	17 – 21	12 – 16	10 – 12	7 – 9	5 – 7
Schwach	≤ 16	≤ 11	≤ 9	≤ 8	≤ 6

Liegestütz bei Frauen (auf den Knien)

Alter	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69
Ausgezeichnet	≥ 30	≥ 27	≥ 24	≥ 21	≥ 17
Sehr gut	21 – 29	20 – 26	15 – 23	11 – 20	12 – 16
Gut	15 – 20	13 – 19	11 – 14	7 – 10	5 – 11
Mittel	10 – 14	8 – 12	5 – 10	2 – 6	2 – 4
Schwach	≤ 9	≤ 7	≤ 4	≤ 1	≤ 1



- **Die Quelle:** Die Daten stammen von der **Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP)** und werden von der **ACE (American Council on Exercise)** als offizielles Testprotokoll genutzt. Diese Institute gelten weltweit als führend. Die Normwerte basieren auf jahrzehntelangen Erhebungen an zehntausenden Probanden und sind in der Sportmedizin der anerkannte Maßstab für Kraftausdauer.
- **Warum die Modifikation für Frauen biologisch notwendig ist:** In professionellen Tests ist die Knie-Variante für Frauen der Standard, um die Fitness fair und vergleichbar zu messen. Hintergrund ist die Biologie: Frauen verfügen im Durchschnitt über ca. 40–60 % weniger Muskelmasse im Oberkörper als Männer. Während man beim klassischen Liegestütz ca. 70 % des Körpergewichts bewegt, sinkt die Last bei der Knie-Variante auf ca. 50 %. So wird die tatsächliche Ausdauer gemessen, ohne dass der Test vorzeitig an der reinen Maximalkraft scheitert.
- **Knochenschutz besonders bei Frauen:** Die **BEST-Studie (Bone Estrogen Strength Training)** belegt: Kalzium allein schützt Frauen nach den Wechseljahren nicht vor Knochenschwund. Es braucht mechanischen Druck, damit die Knochen Mineralien einlagern und stabil bleiben. Liegestütze erzeugen genau diesen notwendigen Reiz an den Armen und den kritischen Handgelenken. Sie sind damit eine der effektivsten Übungen zur aktiven Osteoporose-Prävention.