

# ALLTAGS-FITNESS-TEST

Sie sind über 60 Jahre alt und möchten wissen, wie fit Sie eigentlich sind? Testen Sie Ihre Alltags-Fitness mit sechs einfachen, wissenschaftlich geprüften Übungen und erfahren Sie, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im hohen Alter ausreicht.



Fotos: © Ralph Füllop

Informationen zum Test finden Sie in den Broschüren, die Sie auf der Website [www.dosb.de/AFT](http://www.dosb.de/AFT) abrufen können, oder in Ihrem Sportverein vor Ort. Ein Online-Tool zur einfachen Auswertung der Ergebnisse finden Sie unter [www.alltags-fitness-test.de](http://www.alltags-fitness-test.de).



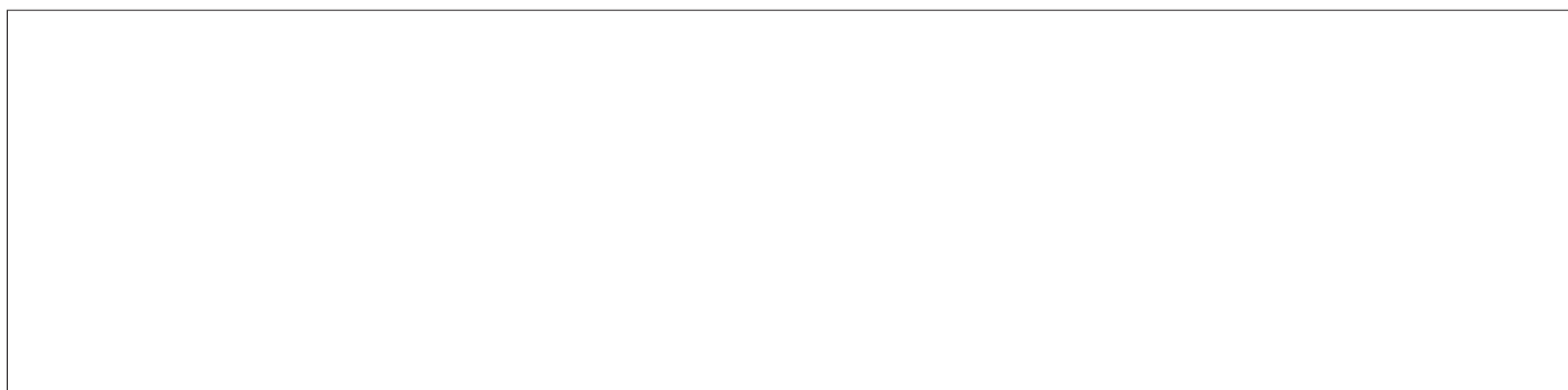
# ALLTAGS- FITNESS-TEST

Sie sind über 60 Jahre alt und möchten wissen, wie fit Sie eigentlich sind? Testen Sie Ihre Alltags-Fitness mit sechs einfachen, wissenschaftlich geprüften Übungen und erfahren Sie, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im hohen Alter ausreicht.



Fotos: © Ralph Fülöp

Die nächste Testung findet statt:



Ein Online-Tool zur einfachen Auswertung der Ergebnisse finden Sie auf der Website [www.alltags-fitness-test.de](http://www.alltags-fitness-test.de).

# ALLTAGS-FITNESS-TEST

## Die Übungen zum Test\*



### Beinkrafttest

**Zweck:** Ermittlung der Beinkraft, die für zahlreiche Aktivitäten wie Treppensteigen oder Gehen erforderlich ist. Eine gute Kraft in den Beinen reduziert auch das Sturzrisiko.

**Beschreibung:** Anzahl, wie oft eine Person vom Sitzen innerhalb von 30 Sekunden vollständig aufstehen kann, ohne die Arme zu benutzen.



### Armkrafttest

**Zweck:** Ermittlung der Armkraft, die für Haushaltstätigkeiten und viele andere Aktivitäten benötigt wird, um Gegenstände aufzuheben und zu tragen, z. B. Einkäufe oder Koffer.

**Beschreibung:** Anzahl von Armbeugen mit einer Kurzhantel, die eine Person innerhalb von 30 Sekunden ausführen kann. Das Gewicht der Hantel beträgt 2,3 kg für Frauen und 3,6 kg für Männer.



### Ausdauererprobung

**Zweck:** Ermittlung der aeroben Ausdauer, z. B. für das Gehen größerer Strecken, das Steigen mehrerer Treppen usw. erforderlich ist.

**Beschreibung:** Anzahl von Schritten auf der Stelle, die innerhalb von zwei Minuten ausgeführt werden können, wobei jedes Knie auf eine Höhe anzuheben ist, die der Mitte von Hüftknochen und Kniescheibe beim Stehen entspricht.



### Beweglichkeitstest untere Körperhälfte (Hüftbeweglichkeit)

**Zweck:** Erfassung der Beweglichkeit der unteren Körperhälfte, die für eine gute Körperhaltung und verschiedene Mobilitätsanforderungen wie z. B. auf ein Fahrrad auf- und wieder absteigen, wichtig ist.

**Beschreibung:** Die Person sitzt auf der Vorderkante eines Stuhles und versucht mit beiden Händen die Fußspitze eines ausgestreckten Beines zu erreichen. Gemessen wird die Entfernung in Zentimetern, zwischen Hände und Fußspitze.



### Beweglichkeitstest obere Körperhälfte (Schulterbeweglichkeit)

**Zweck:** Beurteilung der Beweglichkeit der oberen Körperhälfte, die man benötigt, um sich zu kämmen, ein Kleidungsstück über den Kopf zu ziehen oder den Sicherheitsgurt im Auto zu greifen.

**Beschreibung:** Die Person versucht mit einer Hand über der Schulter und einer Hand unterhalb der Schulter die Mittelfinger auf dem Rücken so weit wie möglich zusammenzubringen.



### Geschicklichkeitstest

**Zweck:** Erfassung der Gewandtheit und des dynamischen Gleichgewichts, die für schnelle Bewegungen und Richtungsänderungen, wie z. B. jemandem auf der Straße ausweichen, gebraucht werden.

**Beschreibung:** Anzahl von Sekunden, die eine Person braucht, um von einem Stuhl aufzustehen, um eine Markierung in 2,4 Metern Entfernung herumzulaufen und sich wieder hinzusetzen.

\*Der Alltags-Fitness-Test ist ein wissenschaftlich überprüftes Instrument zur Testung der Alltags-Fitness von über 60-Jährigen. Er macht darüber hinaus eine Aussage über die voraussichtliche Selbstständigkeit der Probanden im hohen Alter. Eine genaue Anleitung zur Durchführung der Teststationen finden Sie unter [www.dosb.de/AFT](http://www.dosb.de/AFT) oder als Online-Tool unter [www.alltags-fitness-test.de](http://www.alltags-fitness-test.de).