

# Der ALLTAGS-FITNESS-TEST (AFT)

## Grundlagen – Durchführung – Auswertung

---

**Dr. Christoph Rott**



Marie-Luise und Ernst  
**Becker**  
**STIFTUNG**

---

**LandesSportBund Niedersachsen e.V.**  
**Hannover, 29. Oktober 2016**

# Überblick über die Veranstaltung heute

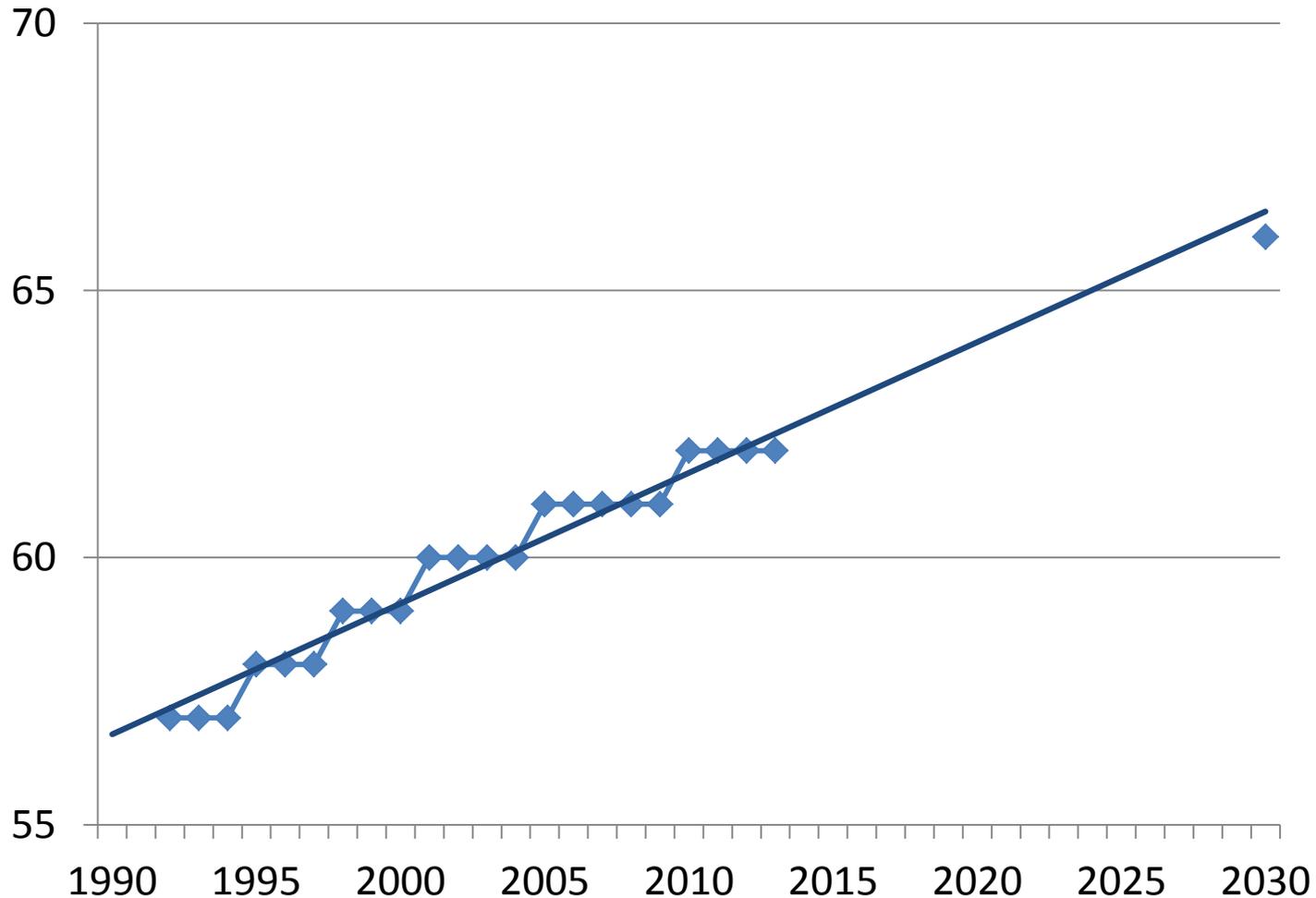
---

1. Altern und körperliche Aktivität
2. Autonomie und Fitness im Alter
3. Grundlagen des Alltags-Fitness-Tests (AFT)
4. Vorbereitung und Durchführung des AFT
- 5. Demonstration der Testaufgaben**
6. Rückmeldung der AFT-Ergebnisse
7. Einsatz des AFT in der Kommune und im Verein
- Mittagspause!**
- 8. Üben der Testaufgaben**

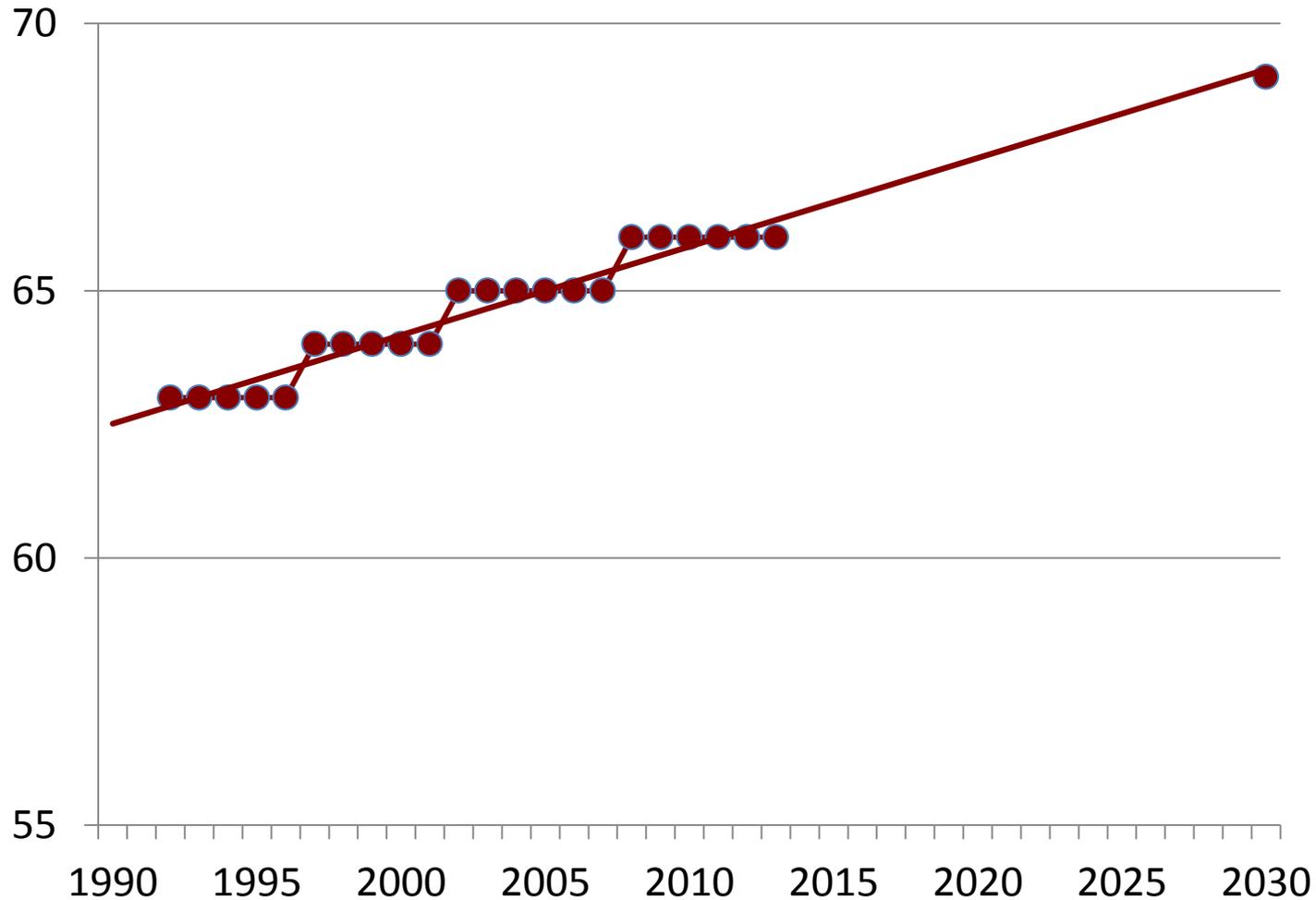
# **1. Altern und körperliche Aktivität**

**Auch im Alter(n) nach vorne schauen  
und nicht nur zurück!**

# Alter, in dem noch 20 weitere Lebensjahre zu erwarten sind - Männer

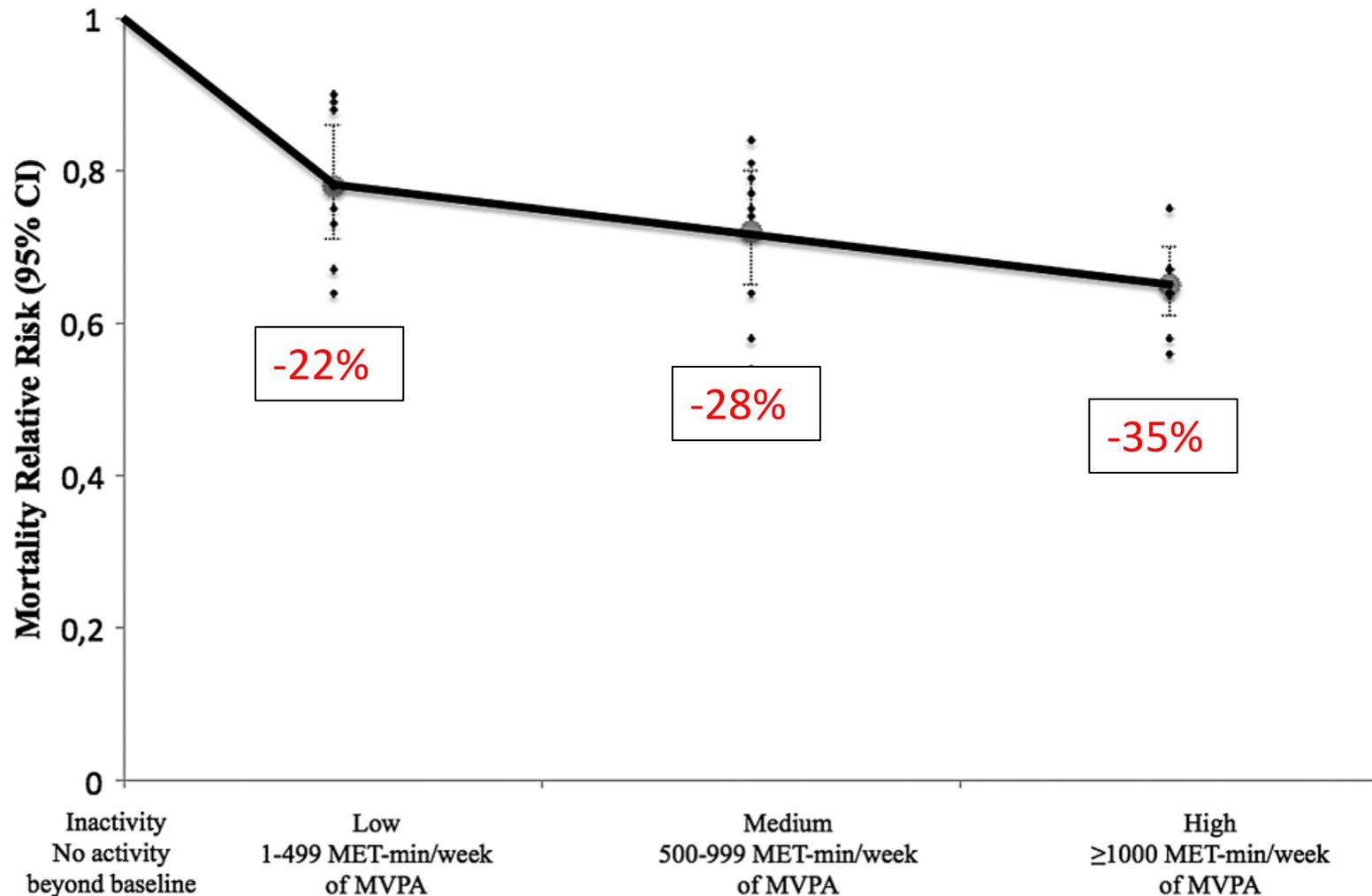


# Alter, in dem noch 20 weitere Lebensjahre zu erwarten sind - Frauen



**Körperliche Aktivität ist lebensnotwendig. Ohne sie verschenken wir Lebenszeit.**

# Sterblichkeit im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität (60+)



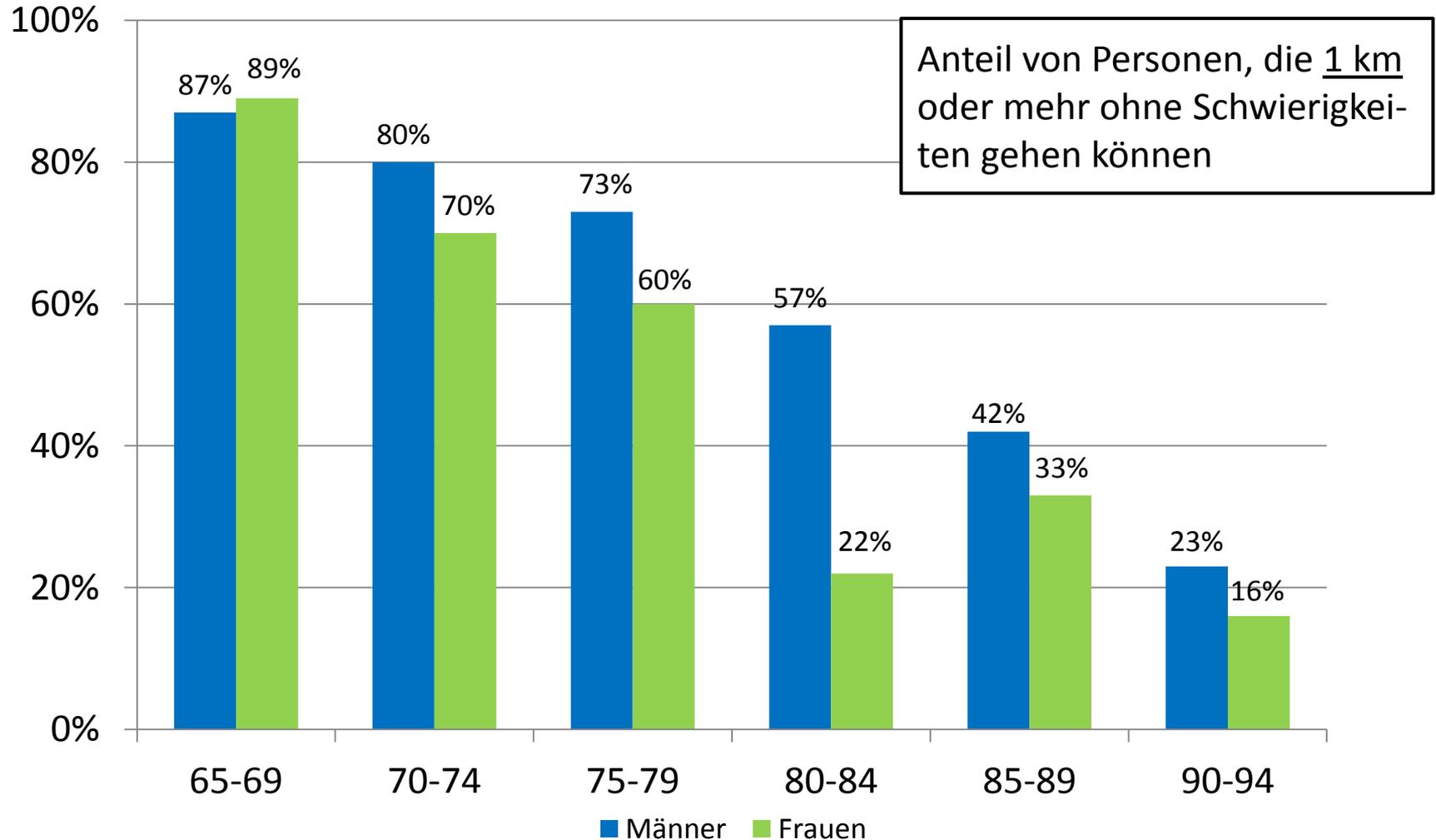
MVPA: moderate-to-vigorous-intensity physical activity

# Was ist Altern?

---

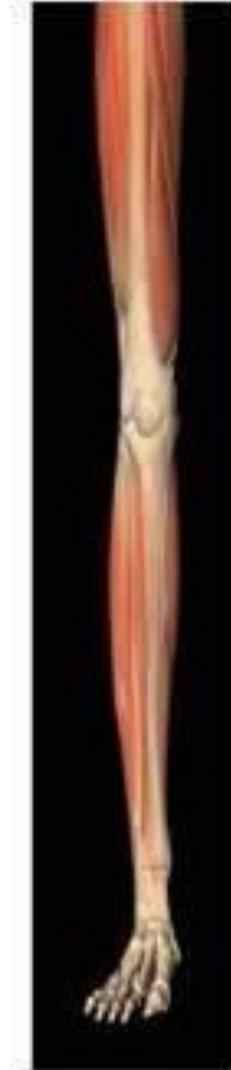
- Altern ist mit physiologischen Veränderungen verbunden, die zu einer
  - Minderung der funktionalen Kapazität und einer
  - veränderten Körperzusammensetzung führen.
- Altern beinhaltet ein erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten (auch Demenz)
- Altern beinhaltet ein erhöhtes Risiko für einen Selbstständigkeitsverlust (Pflegebedürftigkeit).

# Nachlassende Mobilität (zu Fuß)

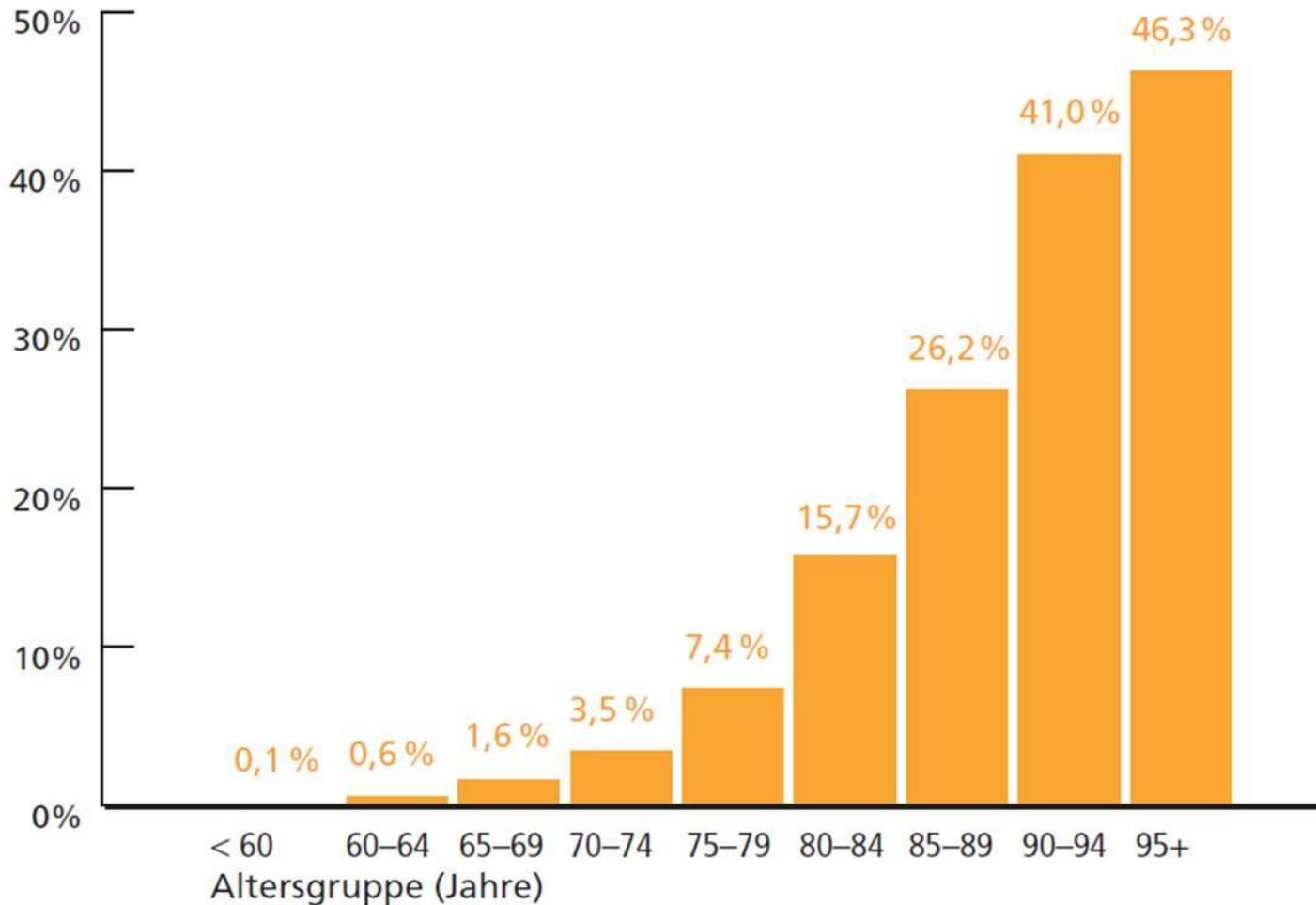


# Sarkopenie – der altersabhängige Verlust an Muskelmasse und Kraft (ohne Training)

---



# Häufigkeit der Demenz nach Altersgruppen in Europa



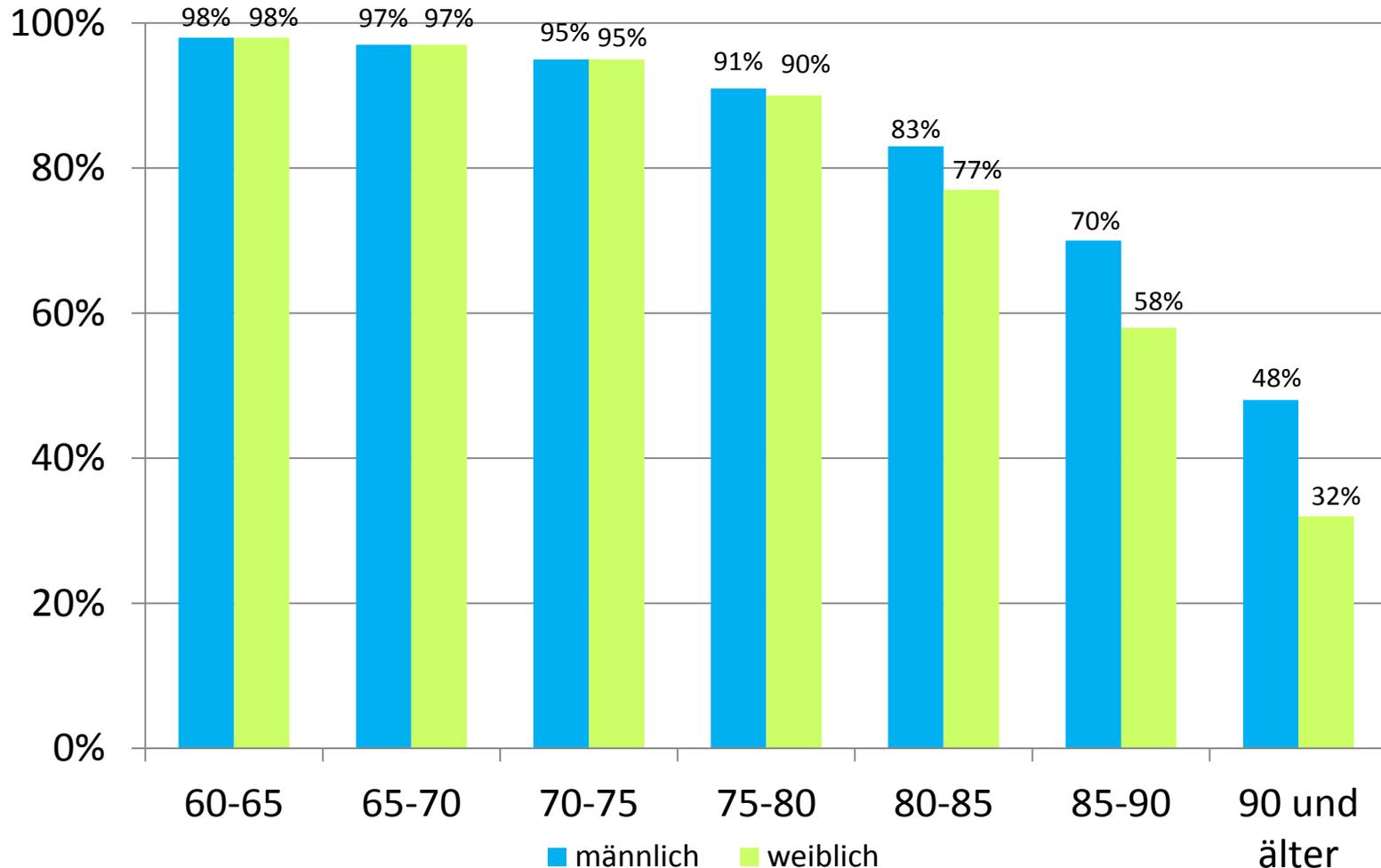
# Beitrag der veränderbaren Risikofaktoren für das Auftreten von Demenz in D'land

---

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Körperliche Inaktivität:                | 21,7% |
| 2. Rauchen:                                | 14,9% |
| 3. Depression:                             | 9,3%  |
| 4. Bluthochdruck im mittleren Alter:       | 7,6%  |
| 5. Geringes Bildungsniveau:                | 7,5%  |
| 6. Starkes Übergewicht im mittleren Alter: | 5,9%  |
| 7. Diabetes:                               | 4,1%  |

↪ 30,5% der Alzheimererkrankungen sind auf sieben veränderbare Risikofaktoren zurückzuführen.

# Zurückgehende Selbstständigkeit (nicht pflegebedürftig) 2013

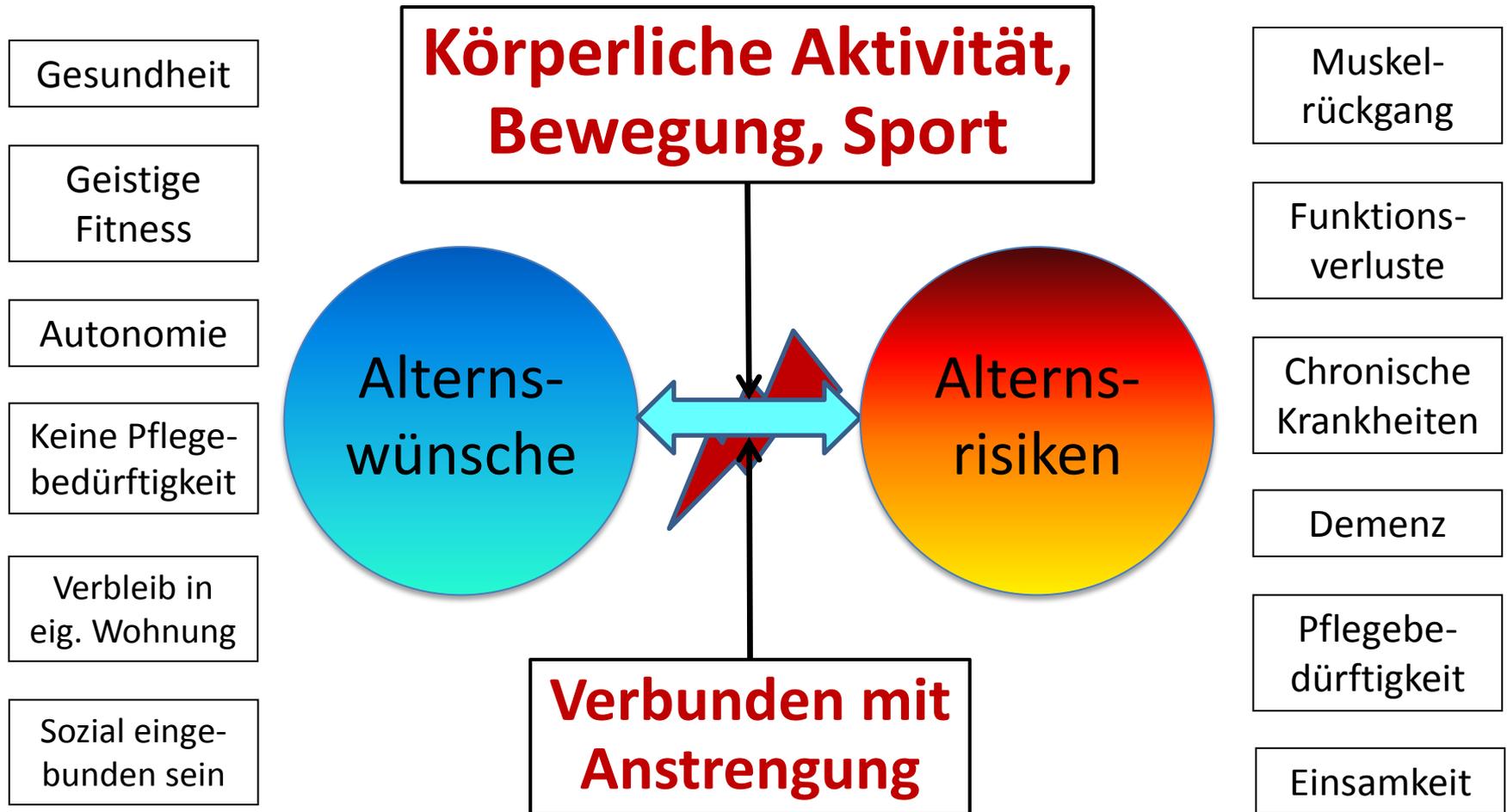


# Wie kann man Altern beeinflussen?

---

- Altern ist mit physiologischen Veränderungen verbunden, die zu einer
  - Minderung der funktionalen Kapazität und einer
  - veränderten Körperzusammensetzung führen.
- Altern beinhaltet ein erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten (insbesondere Demenz)
- Altern beinhaltet ein erhöhtes Risiko für einen Selbstständigkeitsverlust (Pflegebedürftigkeit).
- Bewegung, Sport und körperliche Aktivität können diese Risiken bedeutsam reduzieren.

# Vermittlung von Wünschen und Risiken

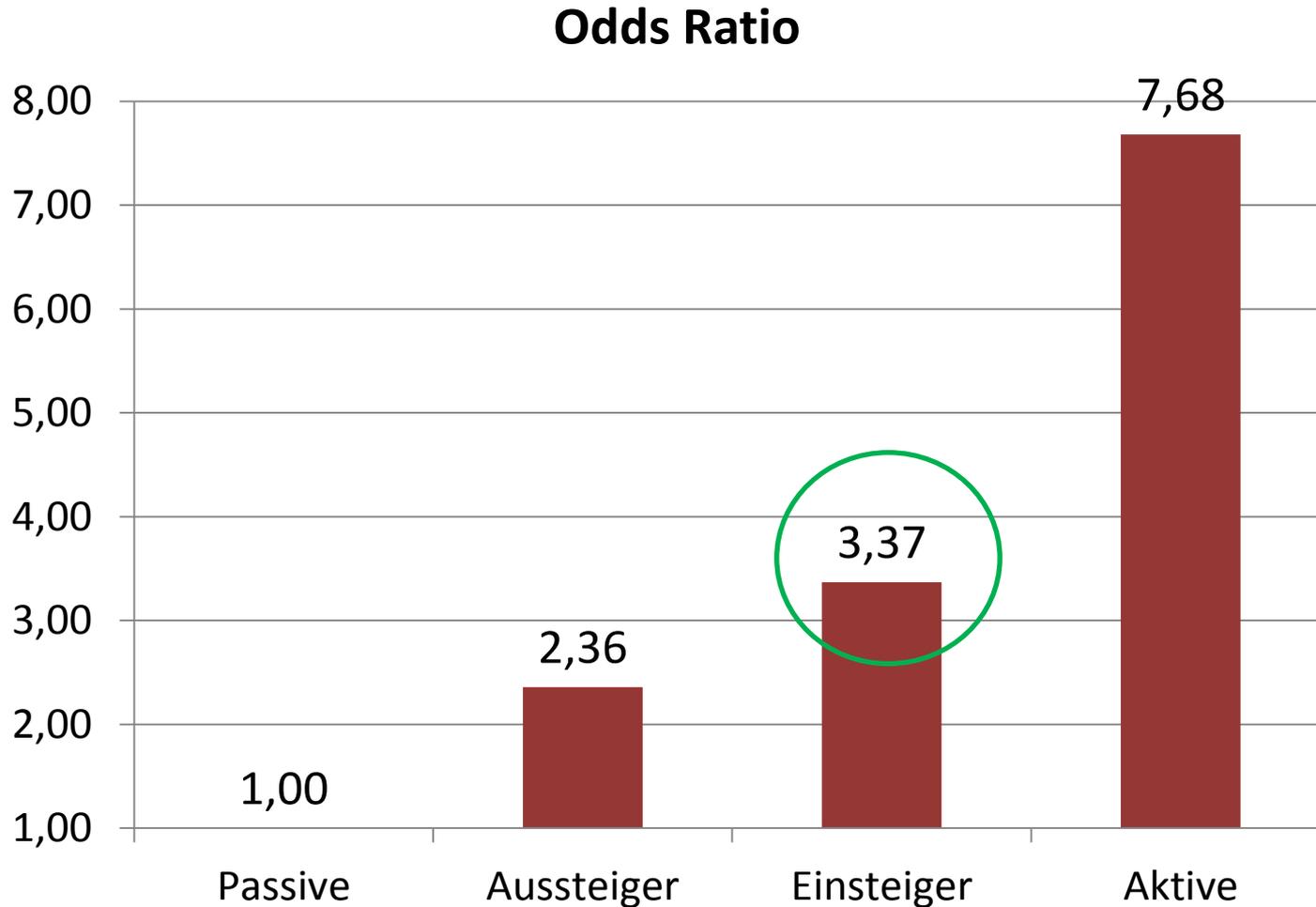


# Körperliche Aktivität und gesundes Altern

---

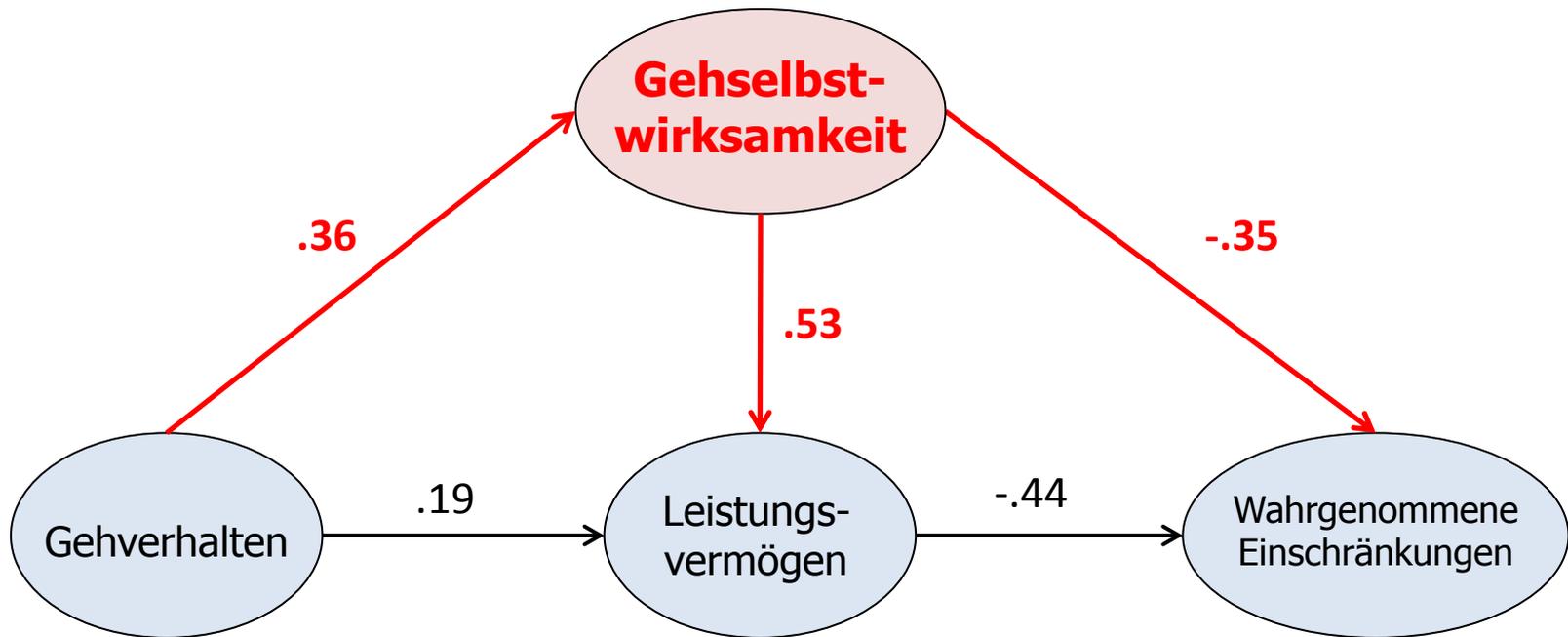
- 1. Erhebung mit Ø 64 Jahren, 3.454 Personen, 57% Frauen; zu Beginn der Studie alle relativ gesund
- **Gesundes Altern:**
  - Keine schwerwiegenden chronischen Erkrankungen
  - Keine größeren kognitiven Beeinträchtigungen
  - Keine größeren körperlichen Funktionsstörungen
  - Gute psychische Gesundheit (keine Depression)
- Nach 8 Jahren (Ø 72 Jahre) waren (nur) 19% gesund gealtert.
- Welche Bedeutung hat dabei die körperliche Aktivität bzw. Veränderung der körperlichen Aktivität?

# Je körperlich aktiver desto bessere Chancen auf gesundes Altern



# Die Macht der Überzeugung – Leistung ist auch Kopfsache

---



# Bewegung und Anstrengung – unerlässlich für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben!

---



## **2. Autonomie und Fitness im Alter**

# Autonomie

---

- Selbstständigkeit:
  - Selbstständige Lebensführung im Sinne von Fähigkeit zur Verrichtung alltäglicher Tätigkeiten.
- Selbstbestimmung / Selbstbestimmtheit:
  - Kontrolle der eigenen Lebenssituation
  - Ausführen von persönlichen Vorhaben und Aktivitäten, die dem Leben Sinn verleihen (CR).

# 12 Elemente der Selbstständigkeit (I)

---

1. Sich um persönliche Bedürfnisse kümmern, z.B. ankleiden.
2. Sich selbst baden (Badewanne oder Dusche).
3. Draußen gehen (100 – 200 Meter).
4. Leichte Hausarbeiten ausführen (kochen, Staub wischen, Geschirr spülen, Bürgersteig kehren).
5. Eine Treppe hinauf und hinunter gehen.
6. Einkaufen und Besorgungen erledigen (dabei 400 – 500 Meter gehen).
7. Gewicht von 4,5 Kilogramm anheben und tragen (Einkaufstasche).

# 12 Elemente der Selbstständigkeit (II)

---

8. 800 Meter gehen.
9. 1,6 Kilometer gehen.
10. Gewicht von 11 Kilogramm anheben und tragen (mittlerer oder großer Koffer).
11. Schwere Hausarbeiten ausführen (Boden schrubbren, Staubsaugen, Laub rechen).
12. Anstrengende Tätigkeiten ausüben (wandern, Garten umgraben, schwere Gegenstände bewegen, Fahrradfahren, Aerobic, anstrengende Fitnessübungen).

**Relative Selbstständigkeit im Alter von 90 Jahren:**

Mindestens **7 Aktivitäten** ohne Hilfe ausführen können.

# Fitness und Autonomie im Alter

---

- **Körperliche Fitness** – eine wesentliche Voraussetzung für die Aufrechterhaltung von **Autonomie** (Selbstständigkeit und Selbstbestimmung) im Alter.
- Bestimmung der **Elemente** körperlicher Fitness
- **Individuelle Erfassung** der körperlicher Fitness
- **Individuelle Beurteilung** der körperlichen Fitness
- **Gezielte Förderung** körperlicher Fitness durch lebenslange Bewegung bzw. lebenslangen Sport

**Wie fit sollte ich im Alter sein,  
um selbstständig leben zu können?**

# Elemente der körperlichen Fitness

---

- 1) Kraft der Beine
- 2) Kraft der Arme
- 3) Ausdauer
- 4) Beweglichkeit untere Extremitäten
- 5) Beweglichkeit obere Extremitäten
- 6) Geschicklichkeit

# Ausreichende Beinkraft?

---



# Ausreichende Armkraft?

---



# Ausreichende Ausdauer?

---



# Ausreichende Beweglichkeit?

---



# Ausreichende Geschicklichkeit?

---



# **3. Grundlagen des Alltags-Fitness-Tests**

# Senior Fitness Test Manual

Second Edition

Includes  
DVD  
with test  
protocols and  
adaptations

Roberta E. Rikli  
C. Jessie Jones

**Ein in den USA entwickeltes und  
überprüftes Instrument zur Erfassung der  
alltagsrelevanten körperlichen Fitness  
im Alter, das ohne großen Aufwand  
durchführbar ist.**

# DER ALLTAGS- FITNESS-TEST



Lebenslang fit und selbstständig bleiben  
Übungsleitermanual

Marie-Luise und Ernst  
**Becker**  
STIFTUNG

# Merkmale des AFT

---

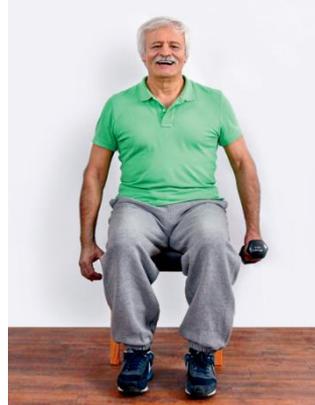
- Überprüfung des **alltagsrelevanten** körperlichen Funktionsniveaus im Alter hinsichtlich Selbstständigkeit.
- Keine Erfassung sportlicher Leistungsfähigkeit.
- Identifikationen von gefährdeten Personen.
- Deckt *fast* alle wichtigen Fitnesskomponenten ab.
- Sehr breiter Funktionsbereich kann erfasst werden.
- Erfüllt in hohem Maße wissenschaftliche Standards (Reliabilität und Validität).
- Einfach ohne großen Aufwand durchführbar.
- Umfangreiche **Normwerte** (60-94 Jahre) vorhanden.
- **Fitnessstandards** zur Bewahrung der Selbstständigkeit.

# Aufgaben im Alltags-Fitness-Test

## 1. Beinkraft



## 2. Armkraft



## 3. Ausdauer



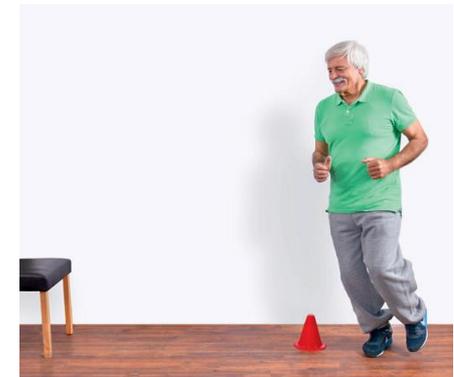
## 4. Hüftbeweglichkeit



## 5. Schulterbeweglichkeit



## 6. Geschicklichkeit



# Der AFT beantwortet zwei Fragen

---

1. „Wie ist meine körperliche Fitness im Vergleich zu anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts zu beurteilen?“
2. „Wie sollte meine körperliche Fitness mit 60, 70 und 80 Jahren beschaffen sein, damit ich gute Chancen habe, **mit 90 noch selbstständig** zu sein?“

# Fitnessstandards

		60-64 Jahre	65-69 Jahre	70-74 Jahre	75-79 Jahre	80-84 Jahre	85-89 Jahre	90-94 Jahre
<b>Beinkrafttest – Anzahl Versuche</b>	Frauen	15	15	14	13	12	11	9
	Männer	17	16	15	14	13	11	9
<b>Armkrafttest – Anzahl Versuche</b>	Frauen	17	17	16	15	14	13	11
	Männer	19	18	17	16	15	13	11
<b>Ausdauerterest – Anzahl Versuche</b>	Frauen	97	93	89	84	78	70	60
	Männer	106	101	95	88	80	71	60
<b>Geschicklichkeits- test – Sekunden</b>	Frauen	5.0	5.3	5.6	6.0	6.5	7.1	8.0
	Männer	4.8	5.1	5.5	5.9	6.4	7.1	8.0

# Einsatzmöglichkeiten für Übungsleiter\*innen

---

- Faire und präzise Rückmeldung des Fitnesszustands
- Individualisierung der Bewegungsprogramme
- Gezielte Förderung einzelner Fitnesskomponenten.
- Demonstration der Effektivität der eigenen Programme insbesondere für Einsteiger.
- Dokumentation längerfristiger Entwicklungen der Fitness der Teilnehmer.
- Steigerung der Qualität der angebotenen Bewegungsprogramme (AFT in jedem Verein).
- Als Einstieg für niederschwellige Angebote

# 4. Vorbereitung und Durchführung des AFT

# Utensilien

---

## Utensilien (Durchführung)

Tisch und Stuhl für Tester

Stuhl ohne Armlehne (Sitzfläche ca. 43 cm vom Boden),  
auch Klappstuhl möglich

Maßband (mindestens 4 m)

Meterstab, Lineal (mindestens 45 cm)

Hütchen/Markierungskegel

Handzähler

Stoppuhr

Hanteln (2,3 kg und 3,6 kg)\*

Klebeband in auffälliger Farbe, ca. 1 cm breit, leicht abzureißen

Schnur/Kordel (mindestens 80 cm)

# Utensilien

---



# Materialien

---

## Materialien (Dokumentation)

Gesundheitscheckbogen (PAR-Q Test)

Erklärung zur eigenverantwortlichen Teilnahme

Erfassungsbogen

Teilnehmerbroschüre (Frauen bzw. Männer) mit Auswertungsdiagrammen

Informationsmaterial (örtliches Sport- und Bewegungsangebot)

Stifte

Getränke (Mineralwasser, Saft)

# Risikomanagement

# Gesundheits-Check SPORT PRO GESUNDHEIT

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise *selbst* einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „ja“ oder „nein“.

- |   |                             |                               |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?  | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?                                    | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?  | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |

## Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Auch wenn eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet worden sind, kann der Alltag-Fitness-Test mit dem ausdrücklichen Einverständnis des Testteilnehmers/in durchgeführt werden (siehe Anhang 2). Bei einer anschließenden Aufnahme einer sportlichen Aktivität möchten wir Sie jedoch bitten, Ihren Arzt aufzusuchen. Berichten Sie Ihm über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

# Vorauswahl der Teilnehmer

---

Ohne ausdrückliche ärztliche Zustimmung sollten Personen nicht an der Testung teilnehmen,

- denen ihr Arzt geraten hat, sich wegen einer Erkrankung körperlich nicht zu betätigen,
- die an einer Herzinsuffizienz leiden,
- die gegenwärtig bei körperlicher Betätigung Gelenkschmerzen oder Schmerzen in der Brust haben, denen schwindlig wird oder die an anstrengungsbedingter Angina Pectoris leiden,
- die einen unkontrolliert hohen Blutdruck haben (über 160/100).

# ERKLÄRUNG ZUR EIGENVERANT- WORTLICHEN TEILNAHME AM ALLTAGS-FITNESS-TEST

Ich habe den Fragebogen Gesundheits-Check gelesen, die Fragen verstanden und korrekt ausgefüllt.

Auch wenn ich eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet haben sollte, ist es mein Wunsch, an der Fitness-Testung teilzunehmen.

Ich nehme freiwillig an der Testung teil und bin mir darüber im Klaren, dass diese eine Verletzungsgefahr birgt.

Ich bestätige ausdrücklich, dass ich die Testaufgaben auf eigene Verantwortung durchführe.

Ort und Datum:

---

Name, Vorname:

---

Unterschrift:

---

# Anzeichen von Überanstrengung

---

Sollte eines dieser Anzeichen auftreten, ist der Test sofort zu beenden:

- Ungewöhnliche Erschöpfung oder Kurzatmigkeit
- Schwindel oder Benommenheit
- Spannung oder Schmerzen in der Brust
- Unregelmäßiger Herzschlag
- Schmerzen jeglicher Art
- Taubheitsgefühl
- Verlust der Muskelkontrolle oder des Gleichgewichts
- Übelkeit oder Erbrechen
- Verwirrtheit oder Desorientierung
- Verschwommenes Sehen

# Durchführungsanweisungen

---

- **Bitte präzise befolgen!!!** Die Tests nicht verändern!
- Test **abbrechen**, wenn Aufgabe mit unangemessener Technik durchgeführt wird oder bei Verletzungsgefahr.
- Richtige Ausführung zunächst **langsam vormachen**.
- Zeitabhängige Aufgaben nochmals in **schnellerem Tempo** demonstrieren.
- Vermitteln, dass es darum geht, die **bestmögliche Leistung** zu erzielen, ohne sich zu überfordern oder zu überlasten.

# Erfassungsbogen

Name, Vorname

Datum der Testung

Geburtsdatum

Größe

Alter

Gewicht

Geschlecht:

M

W

Test	1. Versuch	2. Versuch	Kommentare
<b>Beinkrafttest</b> (Anzahl in 30 Sek.)			
<b>Armkrafttest</b> (Anzahl in 30 Sek.)			
<b>Ausdauerstest</b> (Anzahl Knieheben rechts in 2 Minuten)			
<b>Hüftbeweglichkeitstest</b> ( $\pm 0,5$ cm) Gestrecktes Bein L / R			
<b>Schulterbeweglichkeitstest</b> ( $\pm 0,5$ cm) Obere Hand L / R			
<b>Geschicklichkeitstest</b> ( $\pm 0,1$ Sek.)			

# Durchführungs- und Auswertungstool

Marie-Luise und Ernst  
**B e c k e r**  

---

**STIFTUNG**



anmelden



registrieren

## Herzlich Willkommen beim Alltags-Fitness-Test



### Lebenslang fit und selbständig bleiben

#### Ein Test für Frauen und Männer. Sind Sie auf dem richtigen Weg für ein selbstständiges Leben im Alter?

Sicherlich ist es Ihnen wichtig, auch im hohen Alter noch all die Aktivitäten, die Sie gerne tun, ohne größere Umstände und ohne besondere Anstrengungen ausüben zu können. Da die Menschen immer länger leben, wird es zunehmend wichtiger, die körperliche Verfassung für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung im Auge zu behalten.

Viele ältere Menschen kommen oftmals wegen ihres bewegungsarmen Lebensstils bereits bei normalen Alltagsaktivitäten nahe an ihre körperliche Leistungsgrenze. Dann erfordert z. B. das Trep-

pensteigen maximale Anstrengung. Jeder weitere Funktionsrückgang kann dazu führen, dass Sie Ihre Selbstständigkeit einbüßen und auf Hilfe bei täglichen Aktivitäten angewiesen sind. Soweit muss es jedoch nicht kommen.

Glücklicherweise sind die meisten altersbezogenen Rückgänge in der körperlichen Leistungsfähigkeit vermeidbar und auch umkehrbar.

Entscheidend ist, frühe Anzeichen von körperlicher Schwäche zu entdecken und die Bewegungsgewohnheiten rechtzeitig in geeigneter Weise zu verändern. Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) des DOSB kann dies ermittelt werden. Hierbei wird die für den Alltag wichtige Fitness überprüft, so dass individuelle Stärken und Schwächen erkennbar sind. Gleichzeitig beraten wir Sie gerne, wie Sie fitter für ein aktives Alter werden können.



#### Einzelteilnehmer

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa.

Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel.



#### Übungsleiter

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa.

Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem.



#### Vereinsleiter

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus.

Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel.

#### Kontakt

Sabine Lattek  
Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung  
Parkstraße 10  
50968 Köln

Telefon: +49 (0) 221 93 46 47 28  
Email: slattek[at]becker-stiftung.de

#### Impressum

Links

AGB



Marie-Luise und Ernst  
**Becker**  
**STIFTUNG**

# Erfassung Einzeltests

zurück ALLTAGS FITNESS TEST Mein Profil abmelden

## Einzeltest erfassen

Übung	1. Versuch	2. Versuch		
 Körpergewicht	<input type="text"/> kg			
 Beinkraft	<input type="text"/> Anzahl			
 Armkraft	<input type="text"/> Anzahl			
 Ausdauer	<input type="text"/> Anzahl			
 Hüftbeweglichkeit	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm		
 Schulterbeweglichkeit	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm		
 Geschicklichkeit	<input type="text"/> Sek.	<input type="text"/> Sek.		

 abbrechen  fertig

# **5. Demonstration der Testaufgaben (mit Fragemöglichkeit nach jedem Test)**

# Beinkrafttest

---



# Beinkrafttest

---

- Der/Die Teilnehmer/in sitzt aufrecht in der Mitte des Stuhles, die Füße stehen flach auf dem Boden und die Arme sind vor der Brust überkreuzt.
- Auf das Signal „Los“ soll der/die Teilnehmer/in innerhalb von **30 Sekunden** ohne Benutzung der Arme zu einem vollständigen Stand aufstehen und sich wieder hinsetzen.
- Um das korrekte Verständnis zu gewährleisten, soll der/die Teilnehmer/in ein- bis zweimal aufstehen und sich setzen.
- Auf das Signal „Los“ wird die Stoppuhr gestartet und nach 30 Sekunden gestoppt. Jeder vollständige Stand wird gezählt. Ist der/die Teilnehmer/in bei 30 Sekunden bereits mehr als zur Hälfte aufgestanden, wird das als ganzer Versuch gewertet.
- Es erfolgt nur ein Durchgang!

# Armkrafttest

---



# Armkrafttest 1

---

- Der/Die Teilnehmer/in sitzt aufrecht auf dem Stuhl und die Füße stehen flach auf dem Boden. Die dominante Körperhälfte sollte sich am äußeren Rand der Sitzfläche befinden.
- Der/Die Teilnehmer/in hält die Hantel seitlich am Körper mit ausgestrecktem Arm nach unten. Aus dieser Position wird die Hantel durch Beugung des Ellenbogens in einer vollständigen Bewegung bis zur Schulter angehoben und wieder gesenkt.
- Die Bewegung erfolgt aus dem Ellbogen. Der Oberarm bewegt sich während der Übung nicht. Ab der Hälfte der Beugebewegung dreht sich die Hand ein, so dass die Handfläche nach oben gerichtet ist.
- Um den Oberarm zu stabilisieren, kann der Ellbogen am Körper abgestützt werden.

# Armkrafttest 2

---

- Zum Ausprobieren können ein oder zwei Übungen **ohne Hantel** vor dem Test durchgeführt werden.
- Auf das Signal „Los“ wird die Stoppuhr gestartet und die Anzahl der Wiederholungen, die innerhalb von **30 Sekunden** geleistet werden, gezählt.
- Hat der/die Teilnehmer/in bei 30 Sekunden die Hantel bereits mehr als die halbe Strecke bewegt, wird das als ganzer Versuch gewertet.
- Es erfolgt nur ein Durchgang!

# Ausdauerertest

---



# Ausdauerterest 1

---

- Zunächst wird die **minimale Höhe** bestimmt, auf die die Knie anzuheben sind. Diese liegt in der Mitte zwischen Kniescheibe und vorderem Hüftknochen.
- Um sie individuell zu bestimmen, wird die Schnur/Kordel an diese beiden Punkte gehalten. Das untere Ende wird zum oberen geführt und die Stelle der halben Länge mit einem Stück Klebeband auf dem Oberschenkel markiert.
- Diese Höhe wird mit einem weiteren Stück Klebeband an eine Wand übertragen. Diese Markierung ist die für die Testung zu erreichende Höhe.

# Ausdauerterest 2

---

- Auf das Signal „Los“ beginnt der/die Teilnehmer/in, **zwei Minuten** lang auf der Stelle die Knie abwechselnd bis zur Markierung anzuheben. Dabei soll er aber **nicht rennen**. Beide Knie sind auf die korrekte Höhe anzuheben.
- Wenn diese Höhe nicht gehalten werden kann, wird der/die Teilnehmer/in darauf hingewiesen, die Geschwindigkeit zu reduzieren oder anzuhalten, bis die richtige Ausführung wieder möglich ist. Die Zeit läuft dabei weiter.
- Jedes Mal, wenn der/die Teilnehmer/in mit dem **rechten Knie** die angezeigte Höhe erreicht, wird mit dem Handzähler gezählt.
- Es erfolgt nur ein Durchgang!

# Hüftbeweglichkeitstest

---



# Hüftbeweglichkeitstest 1

---

- Der/Die Teilnehmer/in sitzt mit dem Gesäß nahe an der Vorderkante des Stuhles. Der Stuhl steht an einer Wand um ein Wegrutschen zu verhindern.
- Ein Bein wird angewinkelt und der Fuß steht flach auf dem Boden. Das andere Bein wird soweit wie möglich nach vorne ausgestreckt. Die Ferse wird auf den Boden aufgesetzt und der Fuß in einem 90 Grad Winkel gebeugt.
- Mit ausgestreckten Armen und überlappenden Händen (die Mittelfinger liegen aufeinander) beugt sich der/die Teilnehmer/in langsam nach vorne und versucht, so weit wie möglich an oder über die Fußspitze hinaus zu reichen.

# Hüftbeweglichkeitstest 2

---

- Falls sich das Knie zu beugen beginnt, wird der/die Teilnehmer/in darauf hingewiesen, sich langsam zurückzubewegen, bis das Knie wieder gestreckt ist.
- Die **maximale Streckung** muss für **zwei Sekunden** gehalten werden.
- Der/Die Teilnehmer/in sollte zunächst ausprobieren, welches Bein er am besten strecken kann, um somit die optimale Weite zu erreichen. Danach sollte der/die Teilnehmer/in **zum Aufwärmen einige Male üben.**

# Hüftbeweglichkeitstest 3

---

- Gemessen wird der **Abstand zwischen der Spitze der Mittelfinger und der Fußspitze**. Berühren die Mittelfinger die Fußspitze, so ist eine 0 einzutragen.
- Erreichen die Mittelfinger die Fußspitze nicht, ist ein Minus (–) vor die Zentimeterzahl einzutragen. Reicht die Spitze des Mittelfingers über die Fußspitze hinaus, so ist ein Plus (+) vor die Zentimeterzahl zu setzen. Der Abstand wird auf den nächsten halben Zentimeter gerundet.
- Nach **zwei Übungsdurchgängen** werden **zwei Testdurchgänge** durchgeführt, die beide in den Erfassungsbogen eingetragen werden.

# Schulterbeweglichkeitstest

---



# Schulterbeweglichkeitstest 1

---

- Der/Die Teilnehmer/in steht und führt die bevorzugte Hand über die Schulter am Rücken entlang Richtung Gesäß. Der Ellbogen weist nach oben, die Handfläche zeigt dabei zum Körper und die Finger sind ausgestreckt.
- Mit der anderen Hand versucht der/die Teilnehmer/in um die Taille soweit wie möglich die andere Hand zu erreichen. Die Handfläche zeigt nach außen.
- Die Aufgabe besteht darin, dass sich die **Mittelfinger** der beiden Hände **berühren** oder **überlappen**. Können die **Finger** nicht zusammengebracht werden, sollen sie so gut es geht **aufeinander gerichtet** sein.
- Der/Die Teilnehmer/in kann vor dem Test üben um herauszufinden, mit welcher Hand er am besten zurechtkommt.

# Schulterbeweglichkeitstest 2

---

- Gemessen wird der **Abstand zwischen den Spitzen der beiden Mittelfinger**. Berühren sich die Mittelfinger gerade so, ist eine 0 einzutragen. Erreichen sich die Mittelfinger nicht, ist ein Minus (–) vor die Zentimeterzahl einzutragen. Überlappen sich die Mittelfinger, so ist ein Plus (+) vor die Zentimeterzahl zu setzen. Der Abstand wird auf den nächsten halben Zentimeter gerundet
- Nach **zwei Übungsdurchgängen** werden **zwei Testdurchgänge** durchgeführt, die beide in den Erfassungsbogen eingetragen werden.

# Geschicklichkeitstest

---



# Geschicklichkeitstest 1

---

- Der/Die Teilnehmer/in sitzt aufrecht in der Mitte des Stuhls. Beide Hände liegen auf den Oberschenkeln oder hängen locker neben dem Körper, die Füße stehen flach auf dem Boden und ein Fuß steht leicht vor dem anderen. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.
- Auf das Signal „Los“ steht der/die Teilnehmer/in vom Stuhl auf, **geht** so schnell wie möglich um den Markierungskegel herum, so schnell wie möglich zurück zum Stuhl und setzt sich wieder hin.

# Geschicklichkeitstest 2

---

- Gemessen wird die Zeit in Sekunden zwischen dem Signal „Los“ und dem Zeitpunkt, bei dem der/die Teilnehmer/in wieder auf dem Stuhl sitzt (auf eine Dezimalstelle aufgerundet).
- Nach **einem Übungsdurchgang** werden **zwei Testdurchgänge** durchgeführt, die beide in den Erfassungsbogen eingetragen werden.

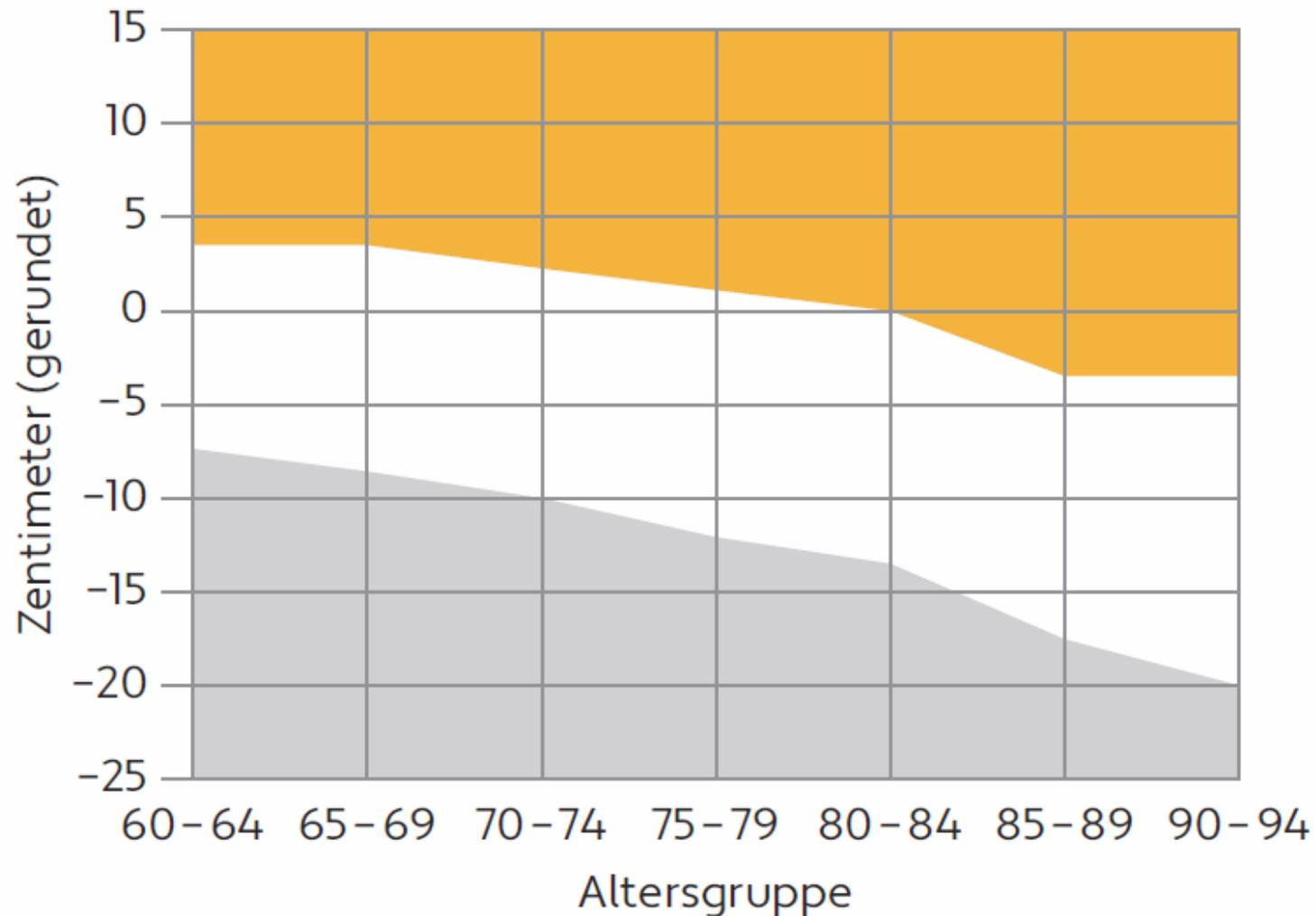
# 6. Rückmeldung der AFT-Ergebnisse

# Individuelle Rückmeldung der Testergebnisse und Bewegungsberatung

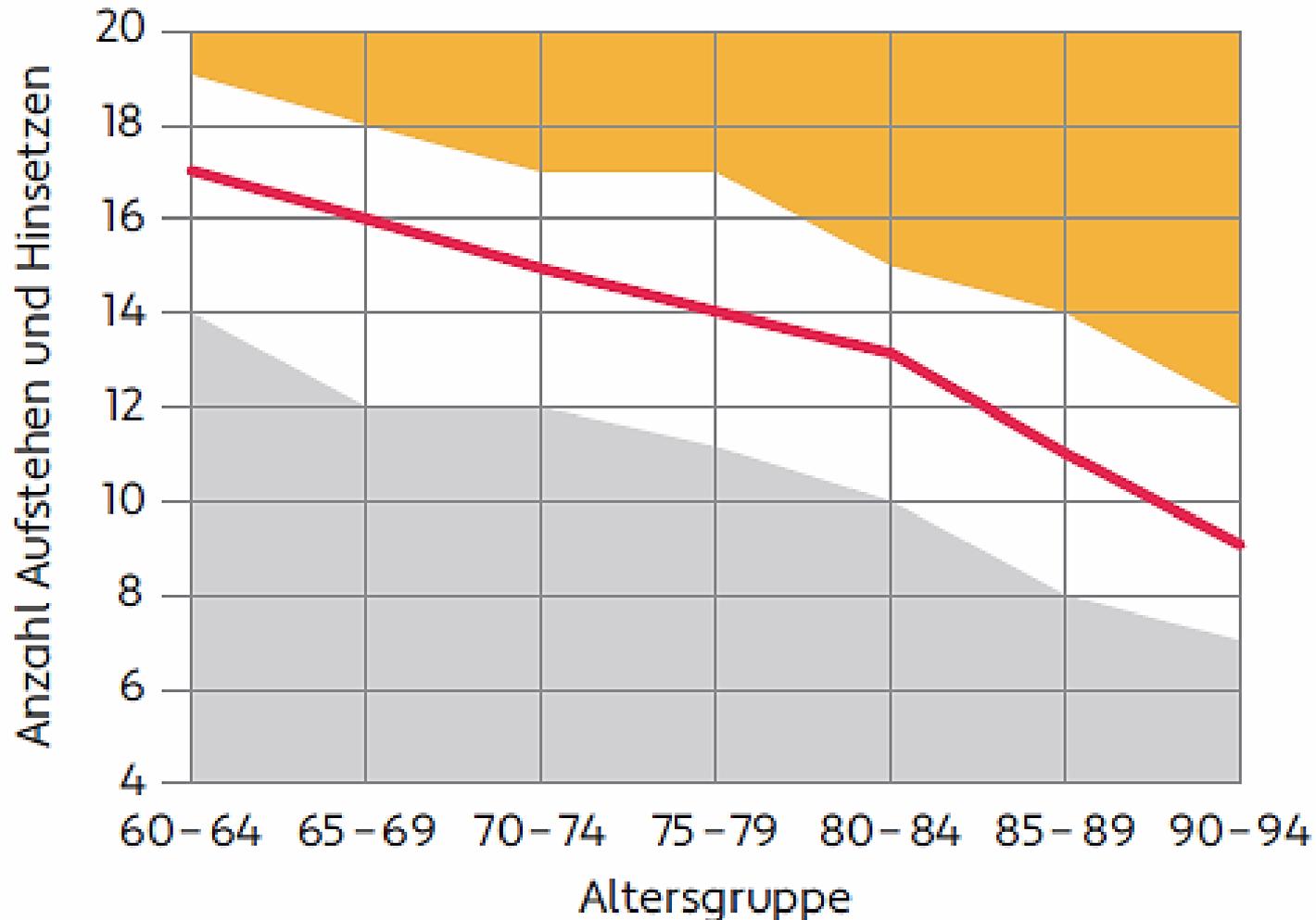
---



# Beurteilung der individuellen Leistung – Beispiel Schulterbeweglichkeit Frauen



# Beurteilung der individuellen Leistung – Beispiel Beinkrafttest Männer



# Individuelle Testergebnisse

Willkommen Fritz Flitzemann. ALLTAGS FITNESS TEST

Meine Trainingsübersicht Mein Profil abmelden

Neuen Fitness-Test starten

Gesamte Testhistorie anschauen

Mein letztes Testergebnis  
8 Punkte | 22.02.2016

	<b>Beinkraft</b> 3 Punkte
	<b>Armkraft</b> 1 Punkte
	<b>Ausdauer</b> 3 Punkte
	<b>Hüftbeweglichkeit</b> 0 Punkte
	<b>Schulterbeweglichkeit</b> 3 Punkte
	<b>Geschicklichkeit</b> 2 Punkte

# Personalisierte Rückmeldung

zurück

ALLTAGS FITNESS TEST

Mein Profil

abmelden

Meine Auswertung

Mein letztes Testergebnis  
12 Punkte | 22.02.2016

	<b>Beinkraft</b> 3 Punkte	Beim Beinkrafttest haben Sie mit x Wiederholungen ein überdurchschnittliches Ergebnis erzielt und liegen y Versuche über dem Fitness-Standard. Damit haben Sie eine sehr gute Prognose für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Seien Sie weiterhin körperlich so aktiv!
	<b>Armkraft</b> 1 Punkte	Beim Armkrafttest haben Sie mit x Wiederholungen ein durchschnittliches Ergebnis erzielt und liegen y Versuche über dem Fitness-Standard. Damit haben Sie eine gute Prognose für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Ihr Ziel sollte sein, den überdurchschnittlichen Bereich zu erreichen, von dem Sie nur z Versuche entfernt sind.
	<b>Ausdauer</b> 3 Punkte	Beim Ausdauertest haben Sie mit x Wiederholungen ein überdurchschnittliches Ergebnis erzielt und liegen y Versuche über dem Fitness-Standard. Damit haben Sie eine sehr gute Prognose für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Seien Sie weiterhin körperlich so aktiv!
	<b>Hüftbeweglichkeit</b> 0 Punkte	Beim Hüftbeweglichkeitstest haben Sie mit x cm Abstand zur Fußspitze ein unterdurchschnittliches Ergebnis erzielt. Ihr Ziel sollte sein, den durchschnittlichen Bereich zu erreichen, von dem Sie nur z cm entfernt sind.
	<b>Schulterbeweglichkeit</b> 3 Punkte	Beim Schulterbeweglichkeitstest haben Sie mit x cm Überlappung / Abstand ein überdurchschnittliches Ergebnis erzielt. Bleiben Sie so beweglich!
	<b>Geschicklichkeit</b> 2 Punkte	Die Geschicklichkeitsaufgabe haben Sie in x Sekunden absolviert. Das ist eine durchschnittliche Leistung. Sie liegen y Sekunden über dem Fitness-Standard. Damit haben Sie eine gute Prognose für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Ihr Ziel sollte sein, den überdurchschnittlichen Bereich zu erreichen, von dem Sie nur z Sekunden entfernt sind.

PDF drucken

schließen



# Fitnessprofil

	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich
Beinkraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Armkraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hüftbeweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schulterbeweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geschicklichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Selbstständigkeitsprognose

---

Nach heutigem Stand wären Sie in folgenden Bereichen auch mit 90 Jahren noch fit für ein selbstständiges Leben:

<b>Beinkraft</b>	<input type="radio"/>	<b>Ausdauer</b>	<input type="radio"/>
<b>Armkraft</b>	<input type="radio"/>	<b>Geschicklichkeit</b>	<input type="radio"/>

Für nicht markierte Bereiche empfehlen wir Ihnen gezielte Übungen – am besten in einem Sportverein –, um eine Abhängigkeit im hohen Alter zu vermeiden.

# Kennzeichnung des Fitnessniveaus

---

-  Überdurchschnittliche Leistung (obere 25%)
-  Durchschnittliche Leistung (mittlere 50%)
-  Unterdurchschnittliche Leistung (untere 25%)

# Prognose der Selbstständigkeit

---

-  **Gut** (3 oder 4 Fitnessstandards erfüllt)
-  **Mäßig** (2 Fitnessstandards erfüllt)
-  **Schlecht** (0 oder 1 Fitnessstandards erfüllt)

# Ergebnisse des Alltags-Fitness-Tests Musterverein

Name, Vorname: Mustermann, Max

Testdatum: 30.04.2016

Alter: 79

In folgenden Abteilungen aktiv: Fitness, Turnen, Boule

Anzahl der „ja’s“ beim Gesundheitscheck: 2

Kategorie	Leistungsbereich	Fitnessstandard erreicht
Beinkraft		ja
Armkraft		ja
Ausdauer		ja
Hüftbeweglichkeit		-
Schulterbeweglichkeit		-
Geschicklichkeit		ja

Prognose	
----------	---

 = überdurchschnittlich     = durchschnittlich     = unterdurchschnittlich

**Jede körperliche Aktivität (auch Training und Krankengymnastik), die dazu beiträgt, diese Fitness-Standards zu erhalten bzw. wiederherzustellen, ist sinnvoll.**



*Angebote der Heidelberger Sportvereine*

***Gesundheitssport***

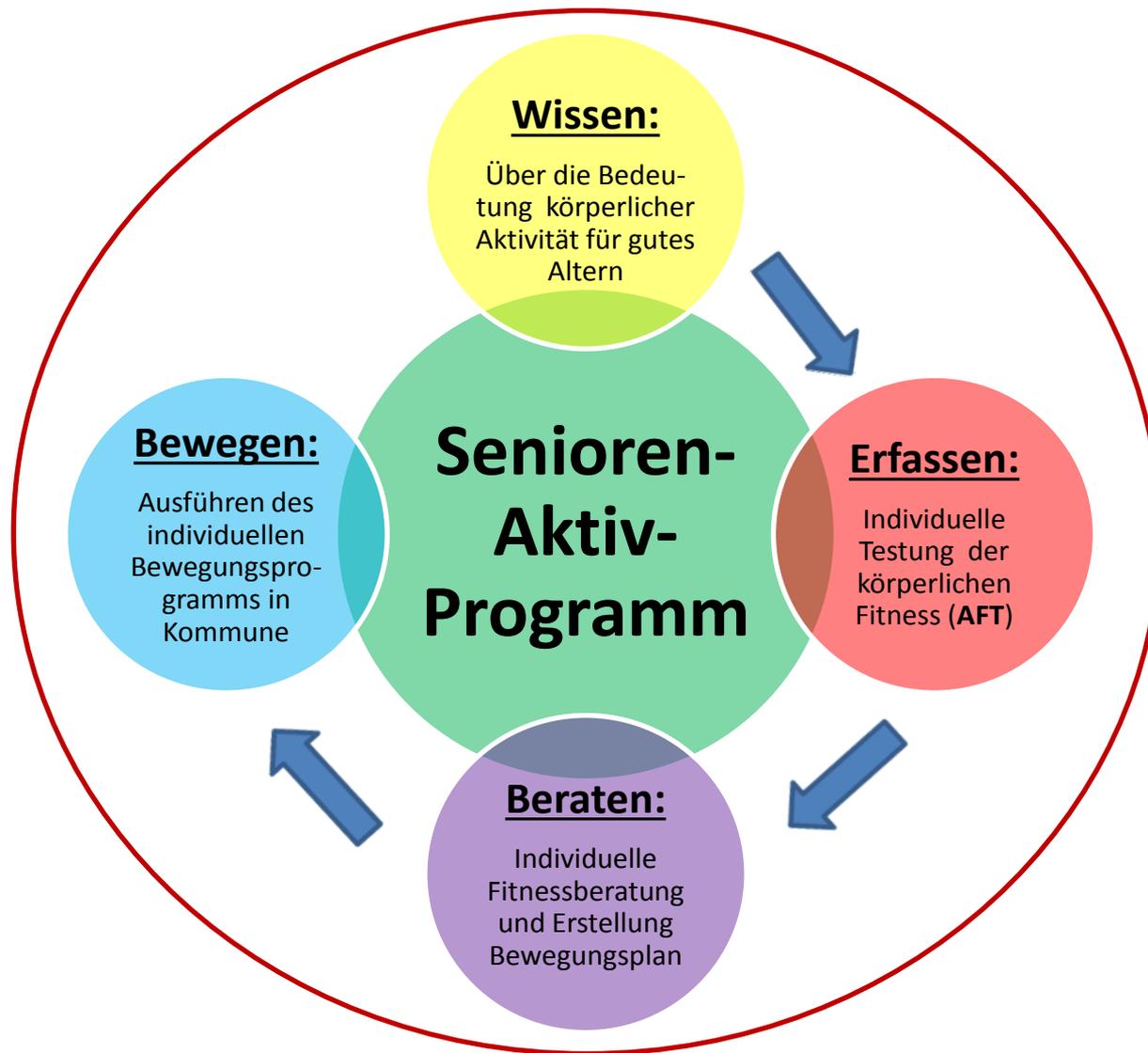
***Sport in der 2. Lebenshälfte***

***Behindertensport***

 **Heidelberg**

 **Sportkreis  
Heidelberg**

# **7. Einsatz des AFT in der Kommune und im Verein**

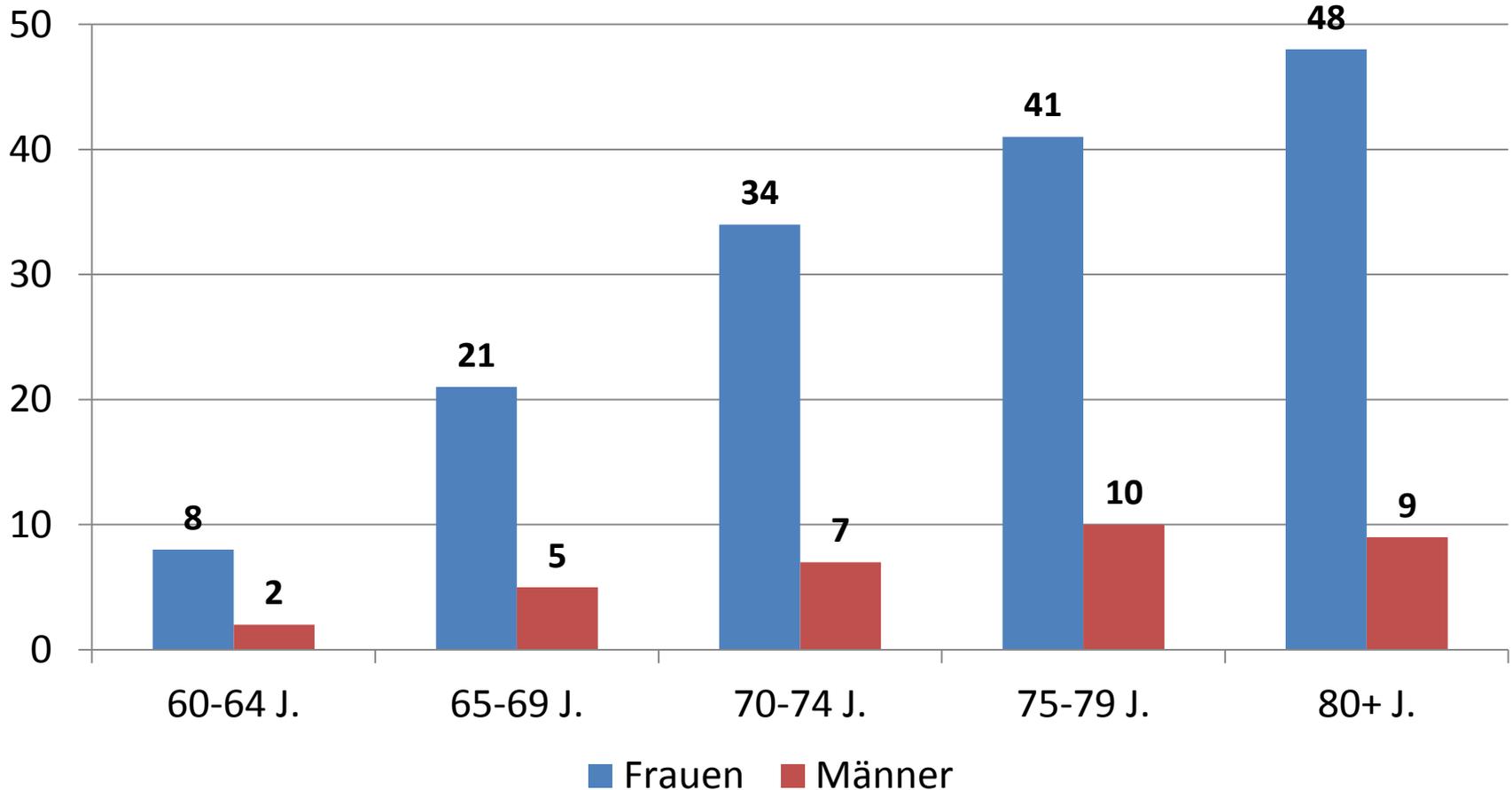


# Teilnehmer\*innen an den Testungen in den 11 Seniorenzentren in Heidelberg

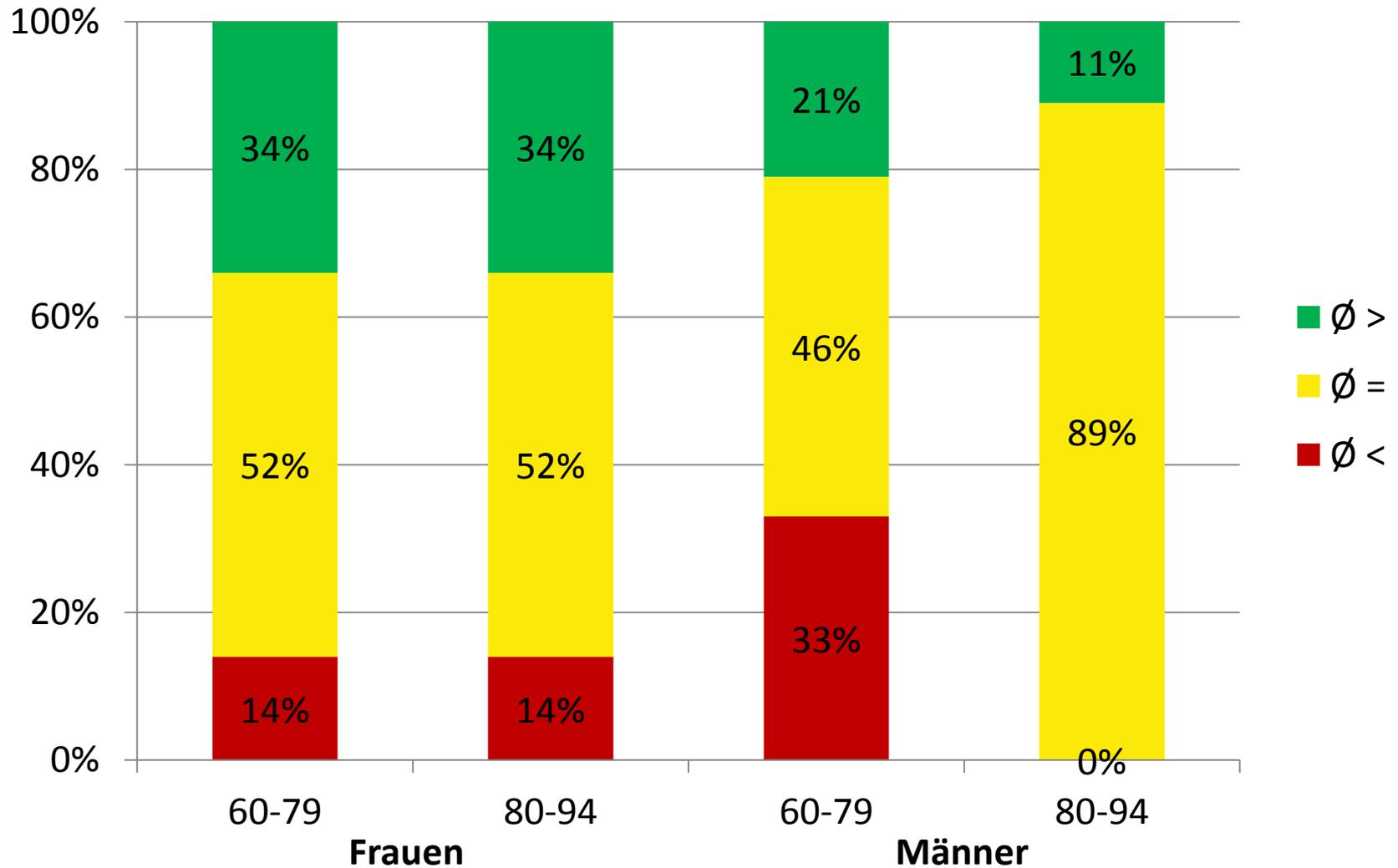
---

- 185 Personen, die auf die SZ internen und die öffentlichen Ankündigungen zur Testung gekommen sind.
- Alter zwischen 61 und 94 Jahren, Durchschnittsalter 76,1 Jahre.
- 152 Frauen (82%), 33 Männer (18%).
- 128 Personen (69%) zwischen 60 und 79 Jahren („Junge Alte“).
- 57 Personen (31%) 80 Jahre und älter (Hochaltrige).
- Kein repräsentatives Abbild der älteren Bevölkerung, aber durch zugehenden Ansatz größere Chance auch Personen mit geringer Fitness zu erreichen.

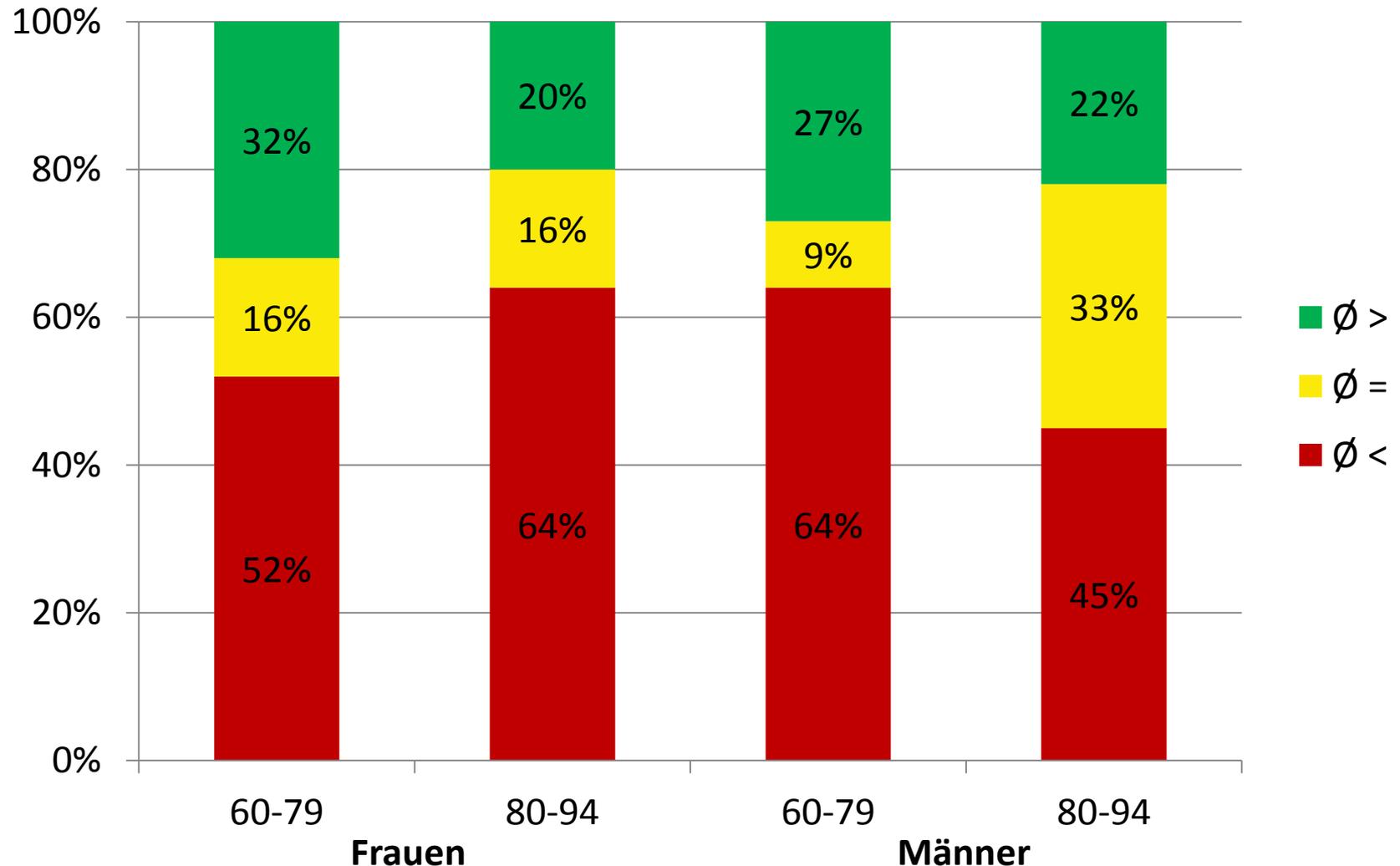
# Verteilung der Testteilnehmer (Anzahl) nach Alter und Geschlecht



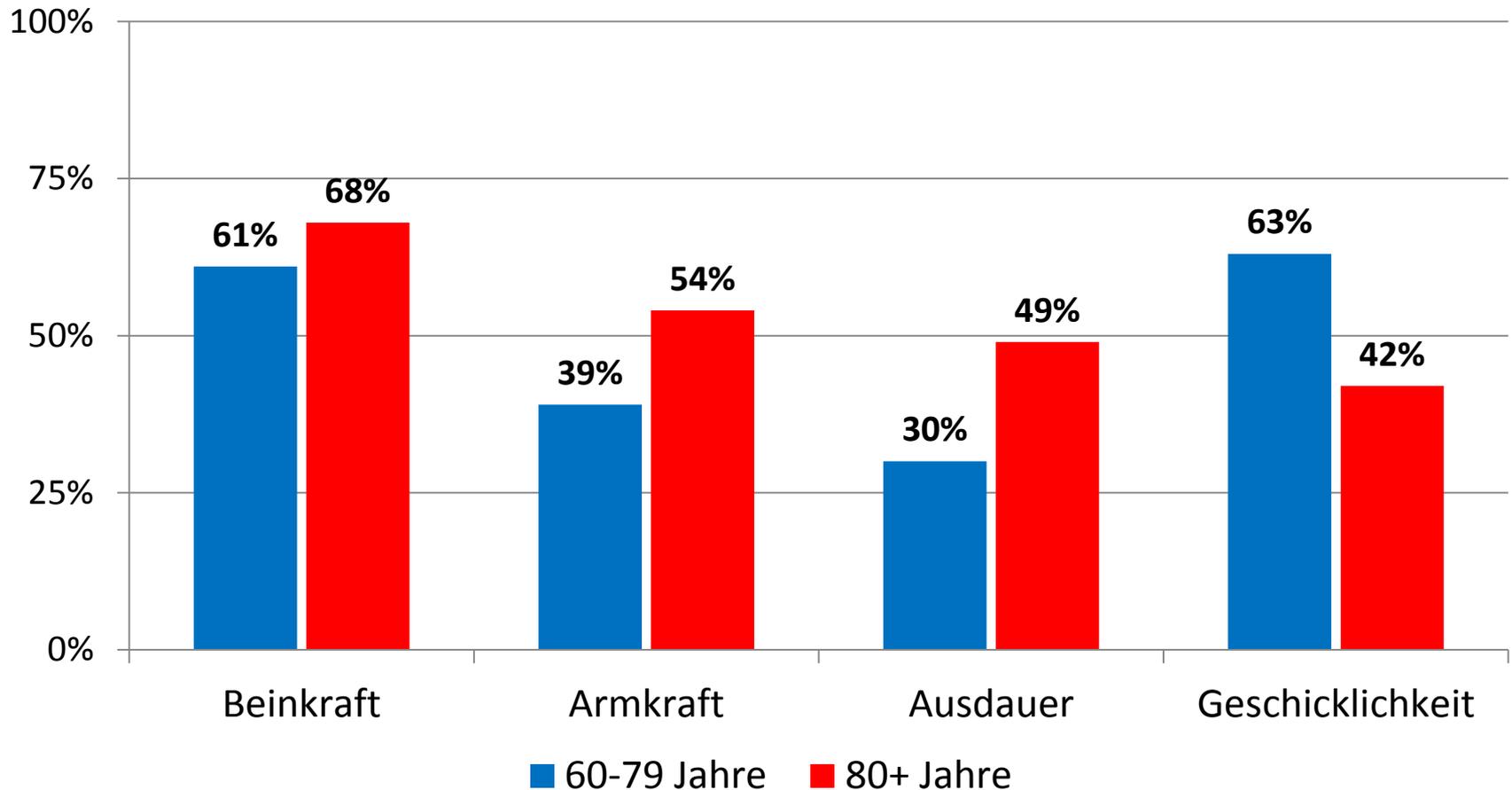
# Bewertung der Leistungen im Beinkrafttest



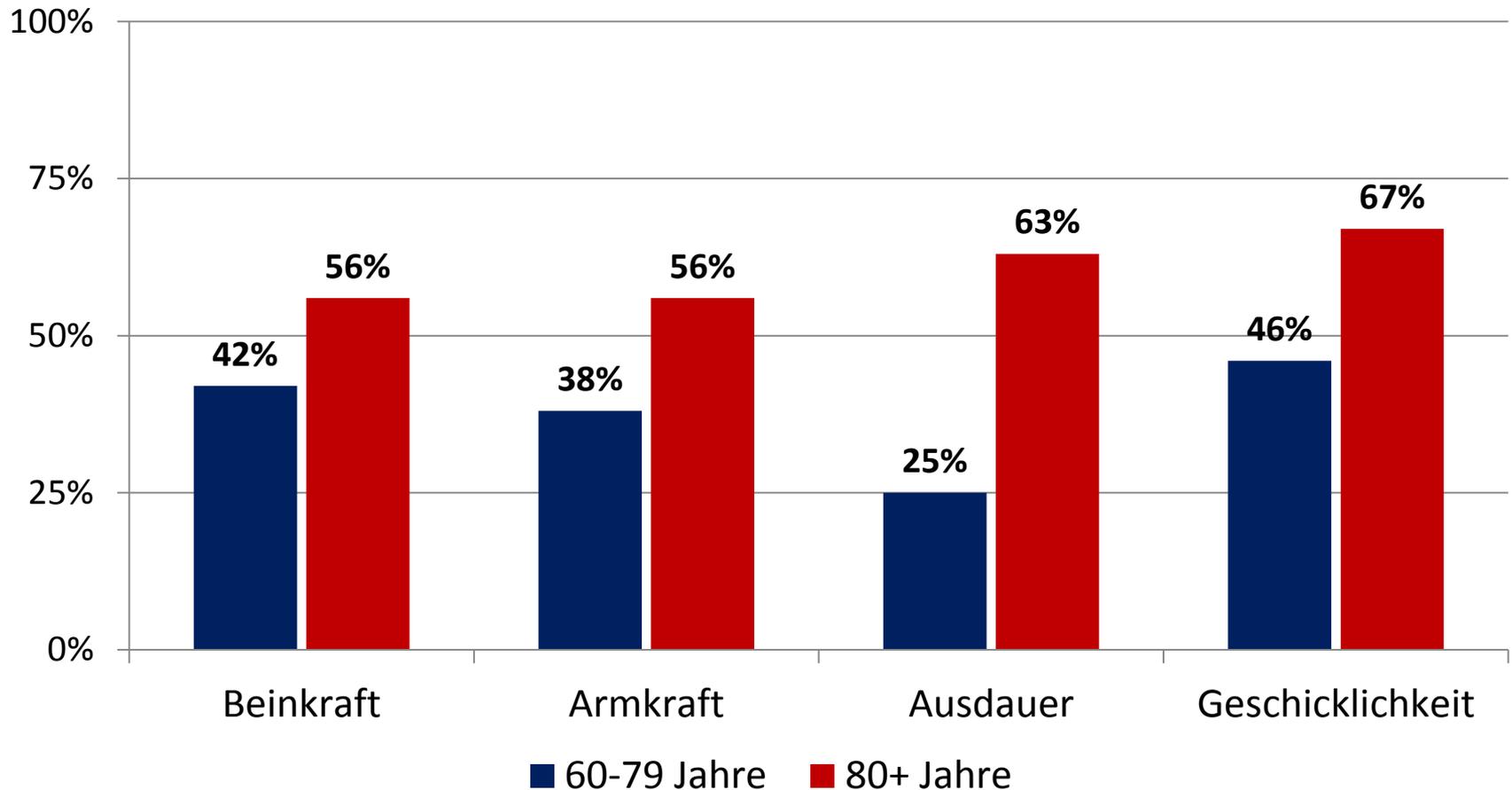
# Bewertung der Leistungen im Schulterbeweglichkeitstest



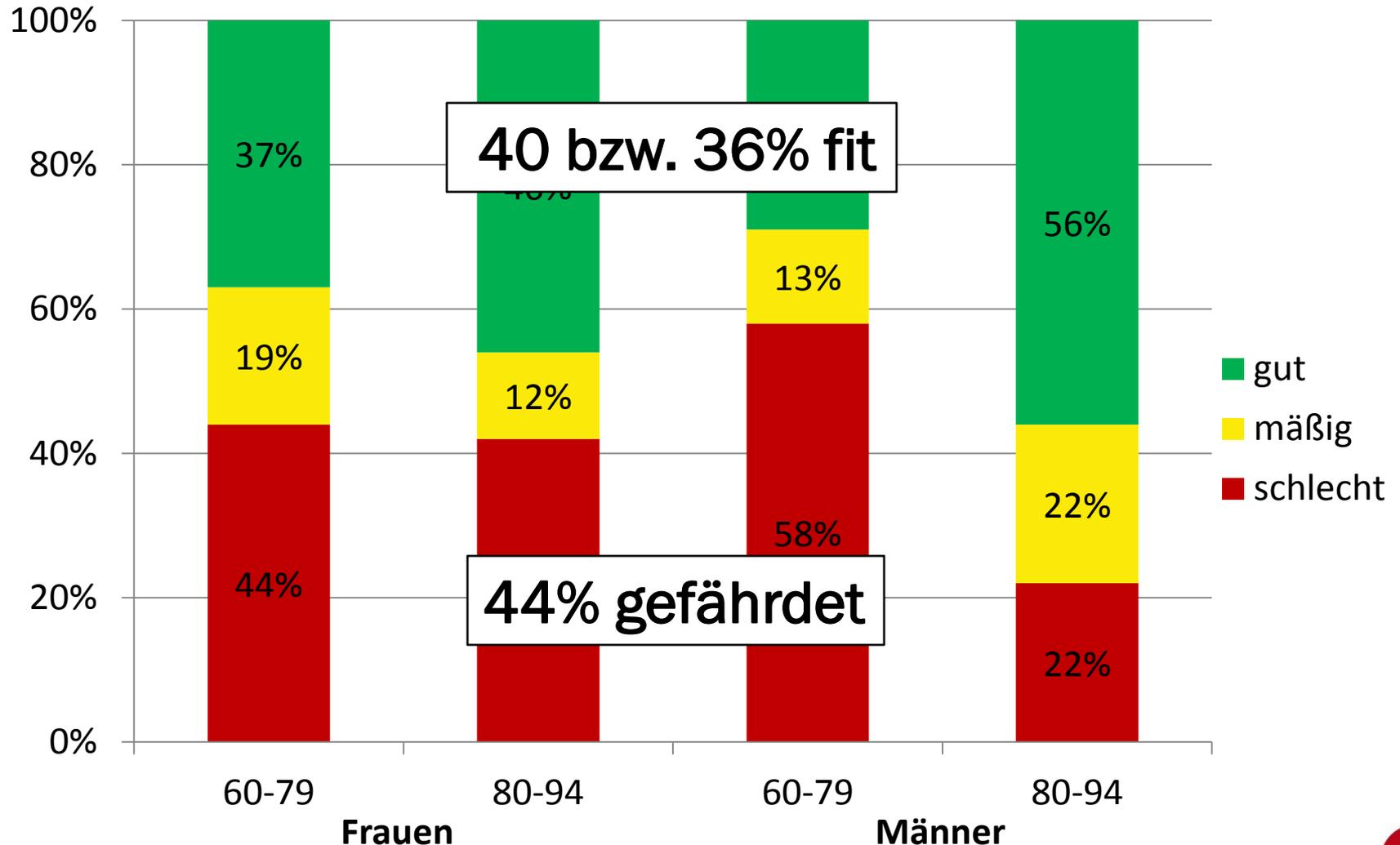
# Anteil an Frauen, die die jeweiligen Fitnessstandards erreichen oder übertreffen



# Anteil an Männern, die die jeweiligen Fitnessstandards erreichen oder übertreffen



# Prognose zur zukünftigen Selbstständigkeit



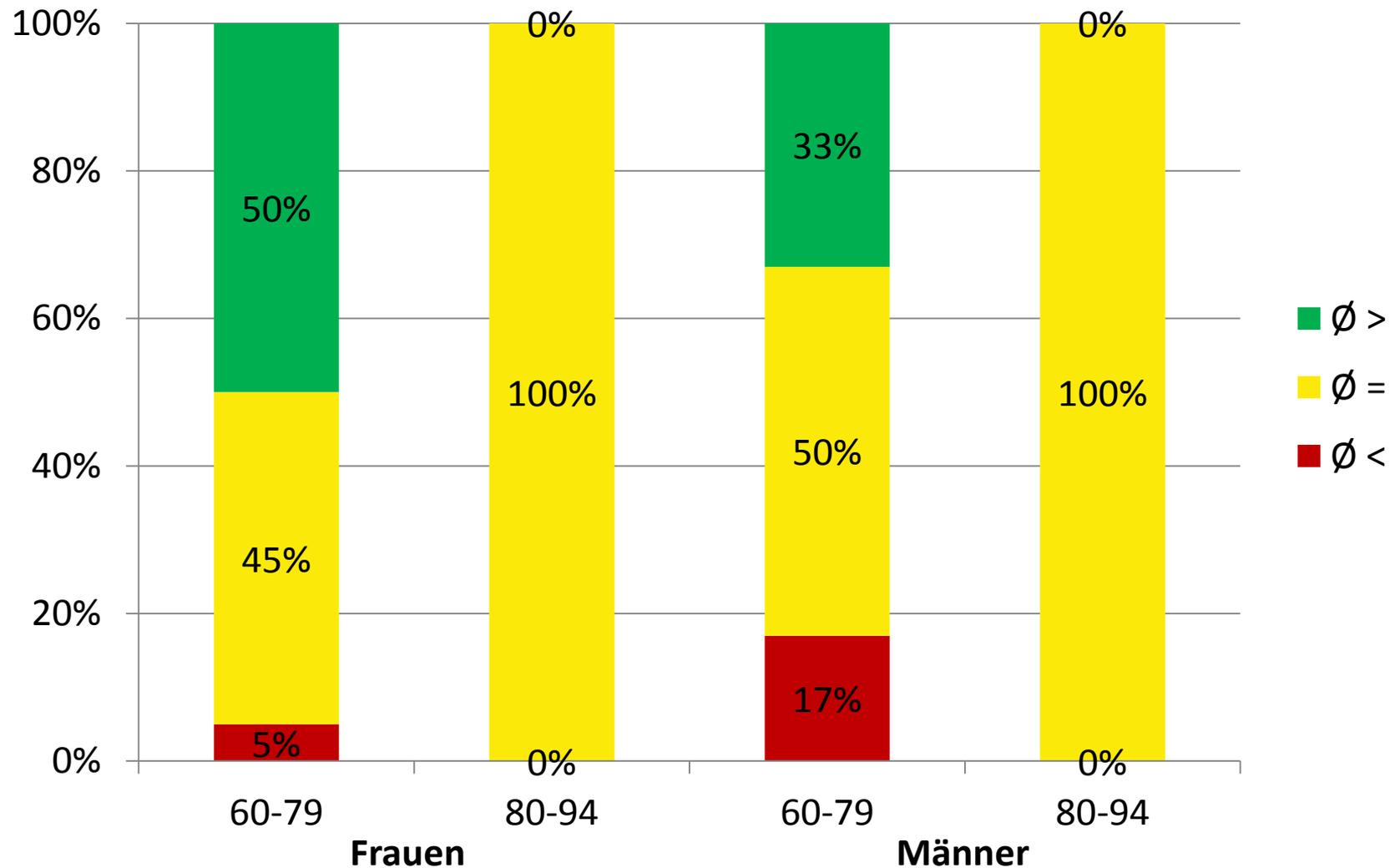
# Teilnehmer\*innen der Veranstaltung der TSG Rohrbach am 30. April 2016

---

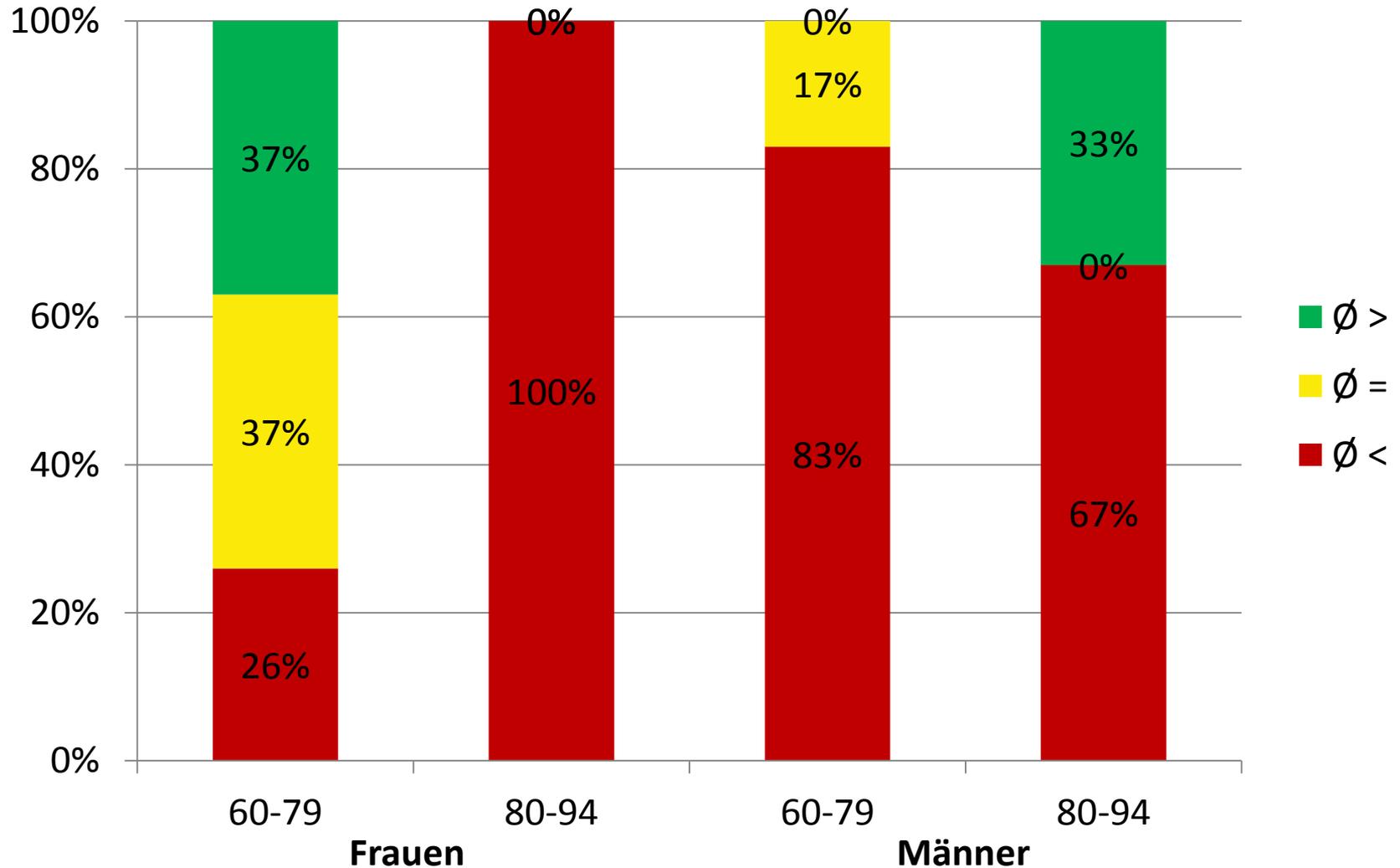
30. April 2016 im FiTROPOLIS HD-Rohrbach:

- Insgesamt 54 Teilnehmer/innen, davon 31 aktive Mitglieder des Vereins
- 38 Frauen und 16 Männer
- Aktive Mitglieder: 22 Frauen und 9 Männer

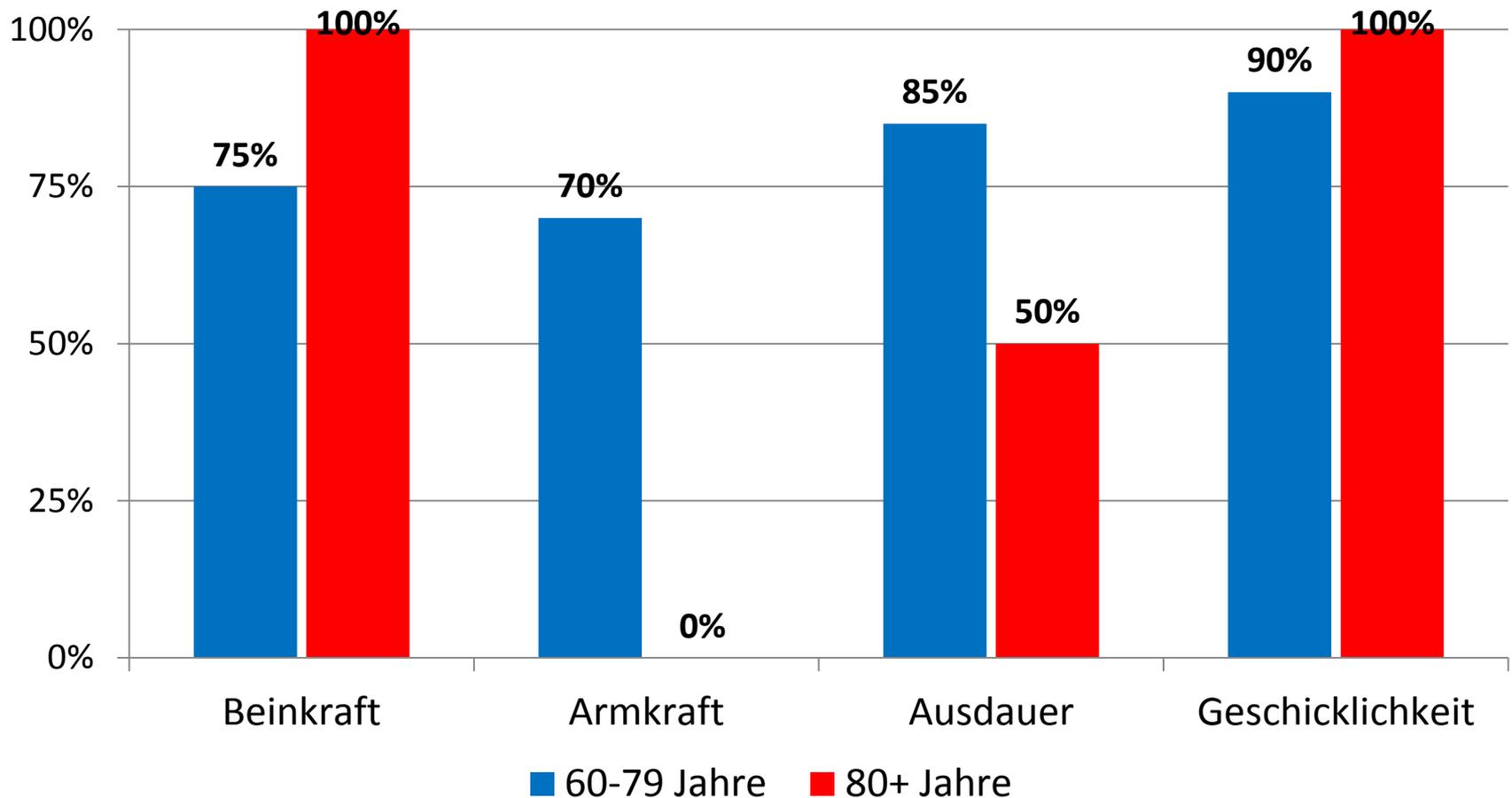
# Bewertung der Leistungen im Beinkrafttest der Aktiven



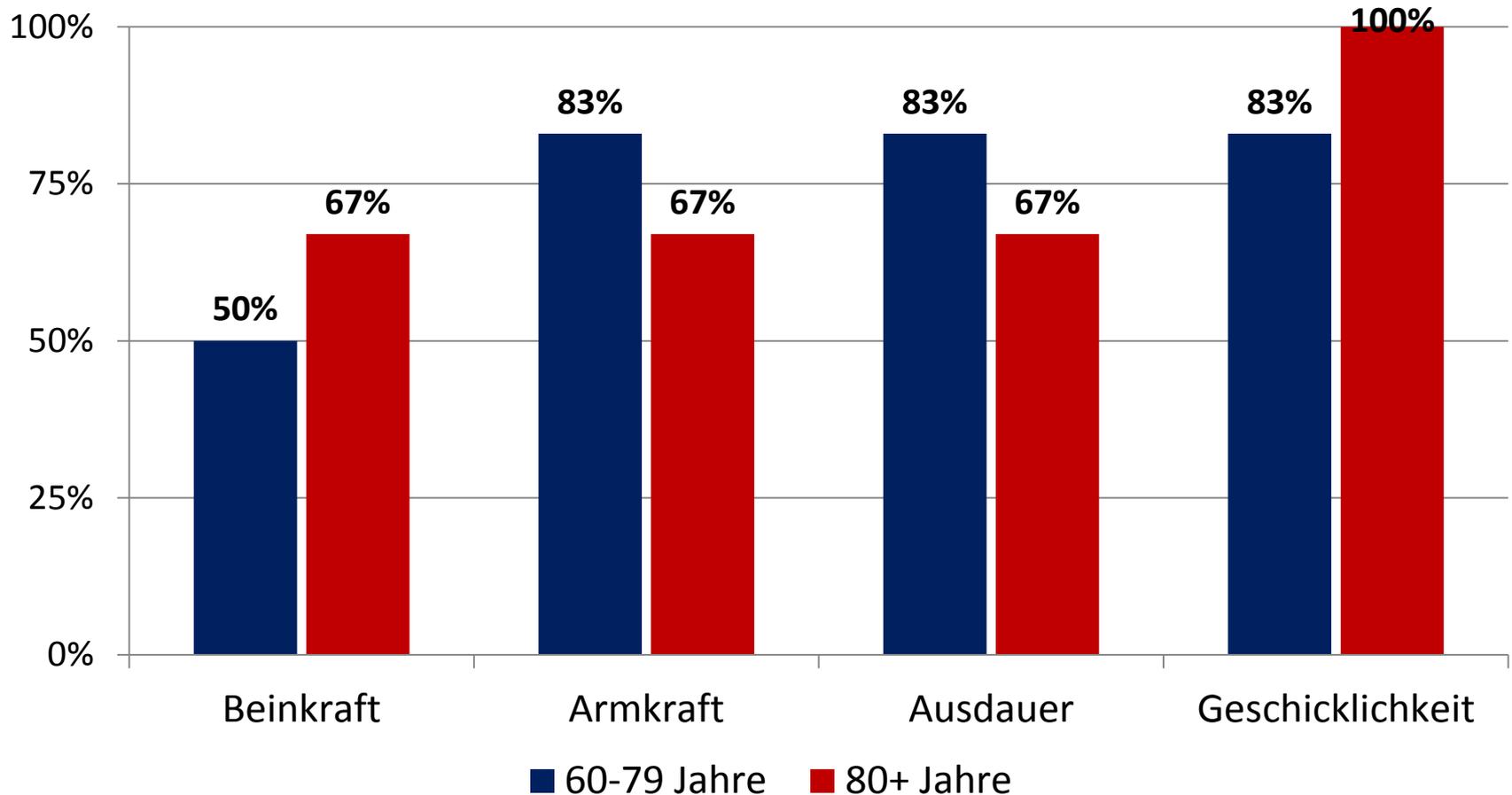
# Bewertung der Leistungen im Schulterbeweglichkeitstest der Aktiven



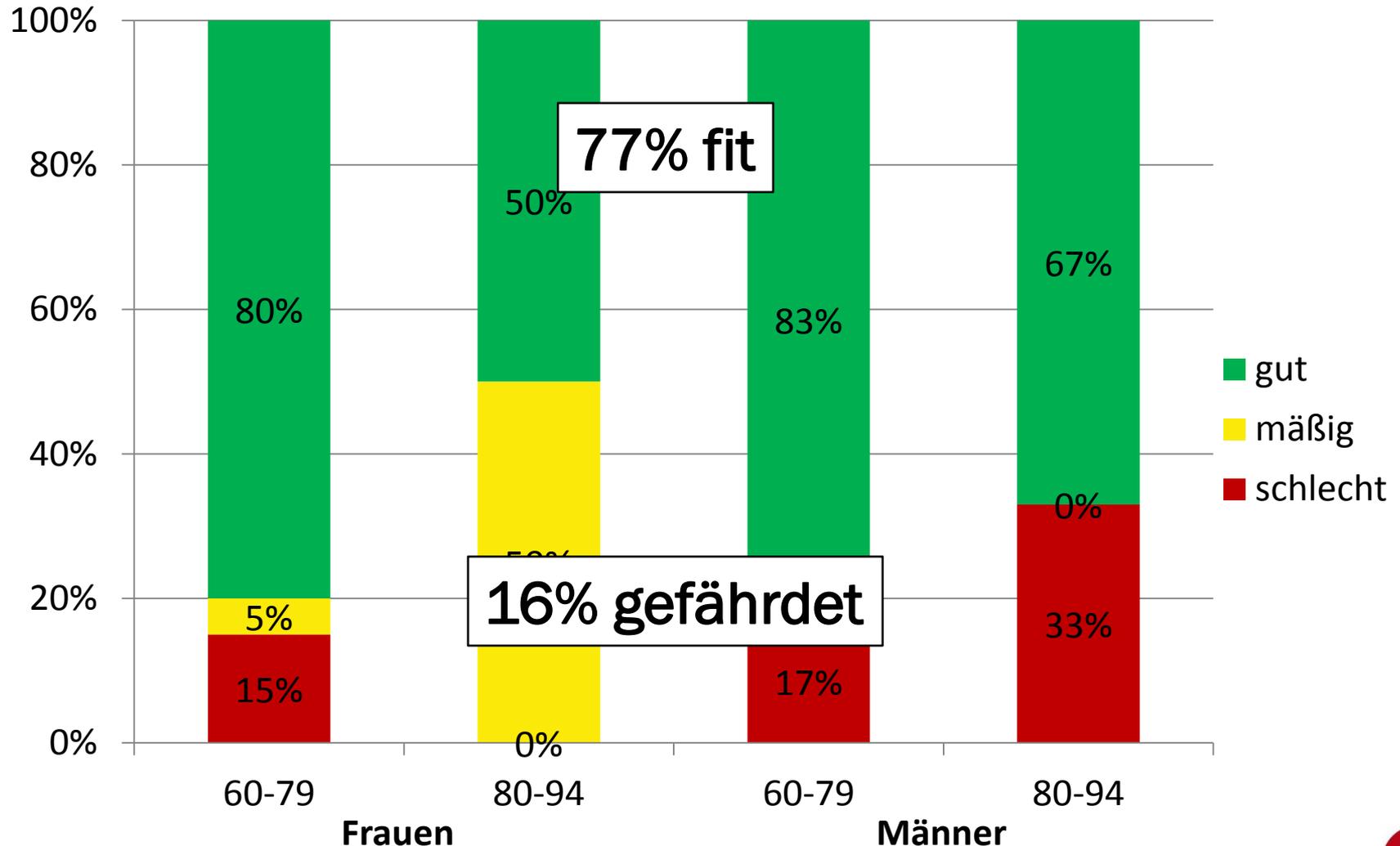
# Anteil aktiver Frauen, die die Fitnessstandards erreichen oder übertreffen



# Anteil aktiver Männern, die die Fitnessstandards erreichen oder übertreffen



# Prognose der zukünftigen Selbstständigkeit der aktiven Mitglieder



**Mittagspause!**

# **8. Üben der Testaufgaben**

**(mit Fragemöglichkeit nach jedem Test)**

# Selbst- und Mitverantwortung für ein gutes Leben im Alter

---



**Frau Zschau, 92 Jahre: „Das Training tut mir gut. Ich hoffe, dass es mir hilft, so lange wie möglich selbstständig zu leben.“**

**Ende der Schulung!**

# Alltags-Fitness-Test und www.dosb.de/AFT

Kontakt:

Deutscher Olympischer Sportbund

Sabine Landau

Tel.: 069 6700 461

E-Mail: [landau@dosb.de](mailto:landau@dosb.de)

Kontakt:

Dr. Christoph Rott

Universität Heidelberg

Tel.: 06221 54 8129

E-Mail:

[christoph.rott@gero.uni-heidelberg.de](mailto:christoph.rott@gero.uni-heidelberg.de)

Kontakt:

Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung

Sabine Lattek

Tel.: 0221 93 46 47 28

E-Mail: [slattek@becker-stiftung.de](mailto:slattek@becker-stiftung.de)

Kontakt:

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Nina Panitz

Tel.: 0511 1268 217

E-Mail: [npanitz@lsb-niedersachsen.de](mailto:npanitz@lsb-niedersachsen.de)