

**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

# Bewegt & Fit im Alter

Lebenslang fit und selbstständig bleiben



**ALLTAGS-FITNESS-TEST**

# Alterswünsche... Das wollen alle!



**Fast 90 % aller über  
55 - 70jährigen, die befragt  
wurden, was für sie zu den  
allerwichtigsten Lebensgütern  
zählt, antworteten:**

**Körperlich und geistig  
fit bleiben!**

# Fit für den Alltag

Im Alter möglichst lange fit und selbstständig bleiben!



Der Schlüssel dazu liegt in einer **aktiven Lebensführung, regelmäßiger Bewegung** und dem Erhalt einer ausreichenden **körperlichen Fitness**.

Muskelschwäche, geringe Ausdauer, mangelnde Beweglichkeit und nachlassende Geschicklichkeit **sind nicht primär auf das Alter zurückzuführen**, sondern werden durch **zu wenig Bewegung** begünstigt.

# Fit für den Alltag

Diese körperlichen Komponenten gehören dazu!



Beweglichkeit  
Geschicklichkeit  
Ausdauer  
Kraft

Schuhe zubinden • sich am Rücken kratzen • Einkäufe tragen • Treppen steigen • Wäsche aufhängen • vom Stuhl aufstehen • Fahrradfahren • Spaziergehen • mit den Enkeln spielen...

# Bewegung - so gut wie eine Pille



**Bewegung, Sport  
und körperliche  
Aktivität können  
Altersrisiken  
bedeutsam  
reduzieren!**

Schon 30 Minuten **körperliche Aktivität** täglich kann helfen, Beschwerden bei Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht und Herzrhythmusstörungen nachhaltig zu mindern.

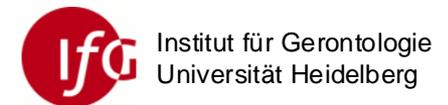
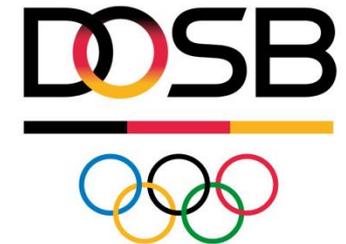
Prof. Dr. Wildor Hollmann

Alltags-Fitness-Test

# Alltags-Fitness-Test (AFT)

Der **AFT** ist ein wissenschaftlich fundierter Bewegungstest zur Erfassung der **alltagsrelevanten** körperlichen Fitness.

Er richtet sich an die Zielgruppe **Ü60**.



# Made in USA - beliebt in Deutschland



Alltags-Fitness-Test

## Senior Fitness Test (USA)

Prof. Roberta Rikli und Prof. Jessie Jones  
California State University

## Alltags-Fitness-Test (BRD)

Dr. Christoph Rott

Institut für Gerontologie, Universität Heidelberg  
mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)  
und der Becker-Stiftung

## Idee / Ziel

- Erfassung alltagsrelevanter Fitness-Komponenten
- Ermittlung von Fitnessstandards, die Prognosen zur Selbstständigkeit im höheren Alter ermöglichen

# Mitmachen ist einfach

## Der AFT im Überblick

- Sie können Ihre körperliche Fitness für den Alltag bestimmen lassen.
- Sie erfahren, wie Sie im Vergleich zu anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden.
- Der Test erlaubt Hinweise, wie es um Ihre Selbstständigkeit in der Zukunft bestellt ist.
- Der Test umfasst 6 Übungen und dauert ca. 15 Minuten.
- Der Test kann in Alltagskleidung durchgeführt werden.
- Abschließend: Auswertung der Ergebnisse und Beratung

Der AFT richtet sich an Personen, die aktuell **keine** schwerwiegenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben.

# Die AFT-Testübungen

## Beinkrafttest

30 Sekunden Aufstehen - Setzen



## Armkrafttest

30 Sekunden Armbeugen mit Hantel



# Die AFT-Testübungen

## Ausdauer

2 Minuten Knieheben im Wechsel



## Hüftbeweglichkeit

Vorbeugen Richtung Fußspitze



# Die AFT-Testübungen

## Schulterbeweglichkeit

Die Hände hinter dem Rücken zusammenführen



## Geschicklichkeit

Markierungskegel so schnell wie möglich umrunden



# AFT - Testbögen

## ERFASSUNGSBOGEN ALLTAGS-FITNESS-TEST

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Datum der Testung \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Größe \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_

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

**Auf einem Blick**  
Normentabelle – gibt  
Aufschluss über den  
Normalbereich pro  
Altersklasse.

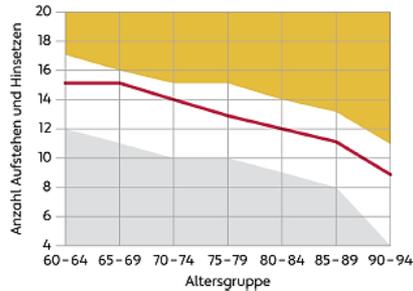
Tabelle 1: Werte des Normalbereichs - Frauen

Alter	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
<b>Beinkrafttest</b> (# Aufstehen)	12 → 17	11 → 16	10 → 15	10 → 15	9 → 14	8 → 13	4 → 11
<b>Armkrafttest</b> (# Armbeugen)	13 → 19	12 → 18	12 → 17	11 → 17	10 → 16	10 → 15	8 → 13
<b>Ausdauer</b> (# Knieheben 2 Min.)	75 → 107	73 → 107	68 → 101	68 → 100	60 → 90	55 → 85	44 → 72
<b>Hüftbeweglichkeit*</b> (Abstand in cm)	-1,5 → +12,5	-1,5 → +11,5	-2,5 → +10,0	-4,0 → +9,0	-5,0 → +7,5	-6,5 → +6,5	-11,5 → +2,5
<b>Schulterbeweglichkeit*</b> (Abstand in cm)	-7,5 → +4,0	-9,0 → +4,0	-10,0 → +2,5	-12,5 → +1,5	-14,0 → 0,0	-18,0 → -2,5	-20,5 → -2,5
<b>Geschicklichkeitstest</b> (Sekunden)	6,0 → 4,4	6,4 → 4,8	7,1 → 4,9	7,4 → 5,2	8,7 → 5,7	9,6 → 6,2	11,5 → 7,3

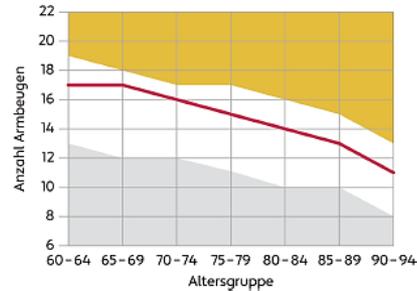
\*auf den nächsten halben Zentimeter gerundet

# AFT – Testbögen für alle 6 Übungen

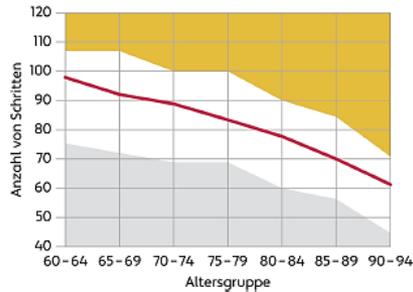
1) Beinkrafttest



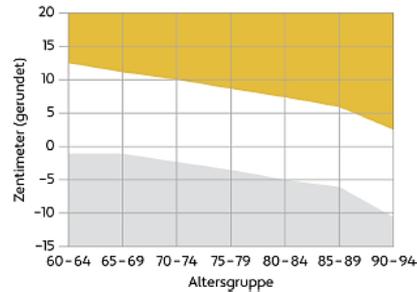
2) Armkrafttest



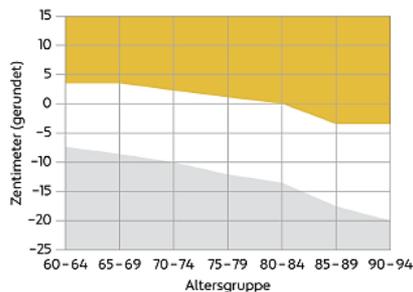
3) Ausdauerstest



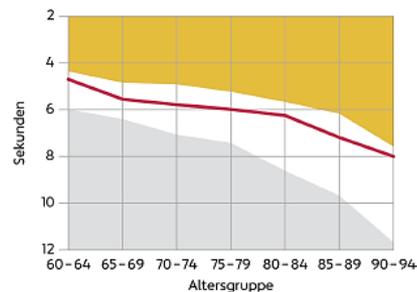
4) Hüftbeweglichkeitstest



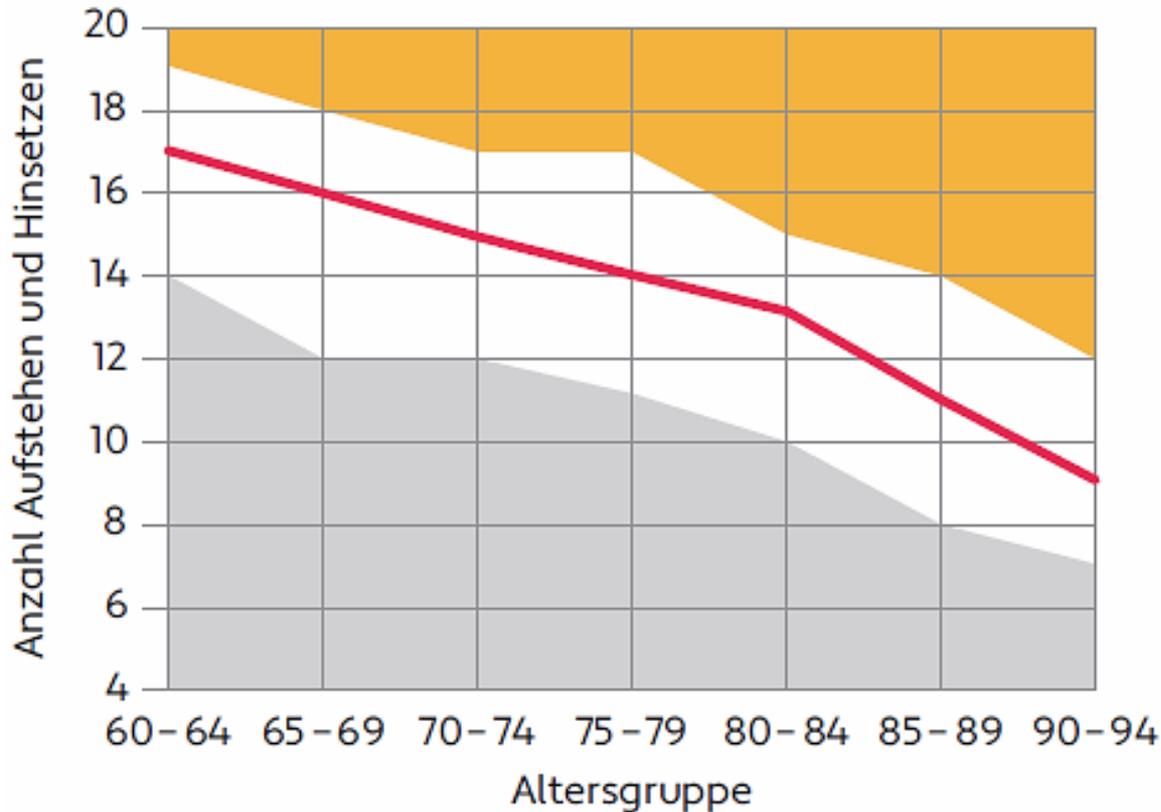
5) Schulterbeweglichkeitstest



6) Geschicklichkeitstest



# Beispiel – Testbogen Beinkraft-Test



**Auf einem Blick**  
Individuelle Fitness  
im Vergleich mit  
Gleichaltrigen

Überdurchschnittlich

Durchschnittlich

Fastdurchschnittlich

Ideallinie

**Fühlen Sie sich gut heute?  
Dann kann es losgehen**

**Viel  
Spaß!**





**Es gibt nichts  
Gutes, außer  
man tut es!**