

Der Alltags-Fitness-Test (AFT)

Lebenslang fit und selbstständig bleiben



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



SPORT BEWEGT NRW!

Fit für den Alltag

Im Alter möglichst lange fit und selbstständig bleiben - wer wünscht sich das nicht?



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

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

Alltags-Fitness-Test (AFT)

Der AFT für Senioren ist ein wissenschaftlich fundierter und standardisierter Bewegungstest zur Erfassung der alltagsrelevanten körperlichen Fitness.

Er richtet sich an Menschen zwischen **60 und 94 Jahren**.





Entwickelt in USA



Prof. Roberta Rikli und Prof. Jessie Jones
- California State University / USA -
entwickelten den so genannten
„**Senior Fitness Test**“

Idee / Ziel

- Erfassung von alltagsrelevanten Fitness-Komponenten
- Ermittlung von Fitnessstandards, die **Prognosen** hinsichtlich der Selbstständigkeit im höheren Alter ermöglichen.

Übersetzung ins Deutsche

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Dr. phil. Christoph Rott
Institut für Gerontologie
Rupert-Karls Universität Heidelberg

Wissenschaftliche Leitung im Auftrag des
DOSB im Jahr 2016



Marie-Luise und Ernst
Becker
STIFTUNG



<http://www.alltags-fitness-test.de/>

Bewegt ÄLTER werden in NRW!

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



Bewegung - so gut wie eine Pille



**Bewegung, Sport
und körperliche
Aktivität können
Alternsrissen
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

Bewegt ÄLTER werden in NRW!



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 •
Fahrradfahren • Spaziergehen
• mit den Enkeln spielen...



Der AFT - Mitmachen ist einfach

- Mit dem AFT können Sie Ihre körperliche Fitness für den Alltag bestimmen lassen.
- Sie erfahren, wie Sie im Vergleich zu anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden.
- Darüber hinaus gibt der Test 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



Die AFT-Testübungen

Beinkrafttest

30 Sekunden Aufstehen - Setzen



Armkrafttest

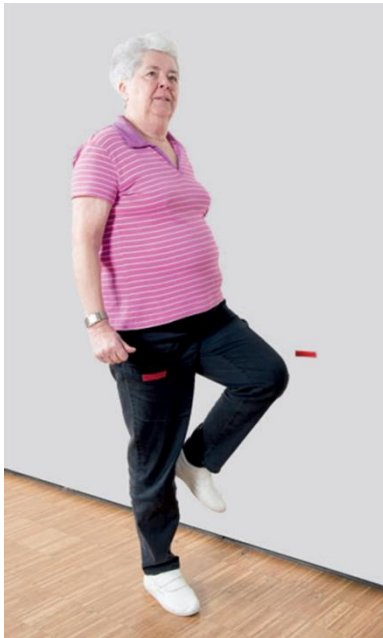
30 Sekunden Armbeugen mit Hantel



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	
Beinkrafttest (Anzahl in 30 Sek.)			
Armkrafttest (Anzahl in 30 Sek.)			
Ausdauerstest (Anzahl Knieheben rechts in 2 Minuten)			
Hüftbeweglichkeitstest (± 0,5 cm) Gestrecktes Bein L / R			
Schulterbeweglichkeitstest (± 0,5 cm) Obere Hand L / R			
Geschicklichkeitstest (± 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
Beinkrafttest (# Aufstehen)	12 → 17	11 → 16	10 → 15	10 → 15	9 → 14	8 → 13	4 → 11
Armkrafttest (# Armbeugen)	13 → 19	12 → 18	12 → 17	11 → 17	10 → 16	10 → 15	8 → 13
Ausdauerstest (# Knieheben 2 Min.)	75 → 107	73 → 107	68 → 101	68 → 100	60 → 90	55 → 85	44 → 72
Hüftbeweglichkeit* (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
Schulterbeweglichkeit* (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
Geschicklichkeitstest (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

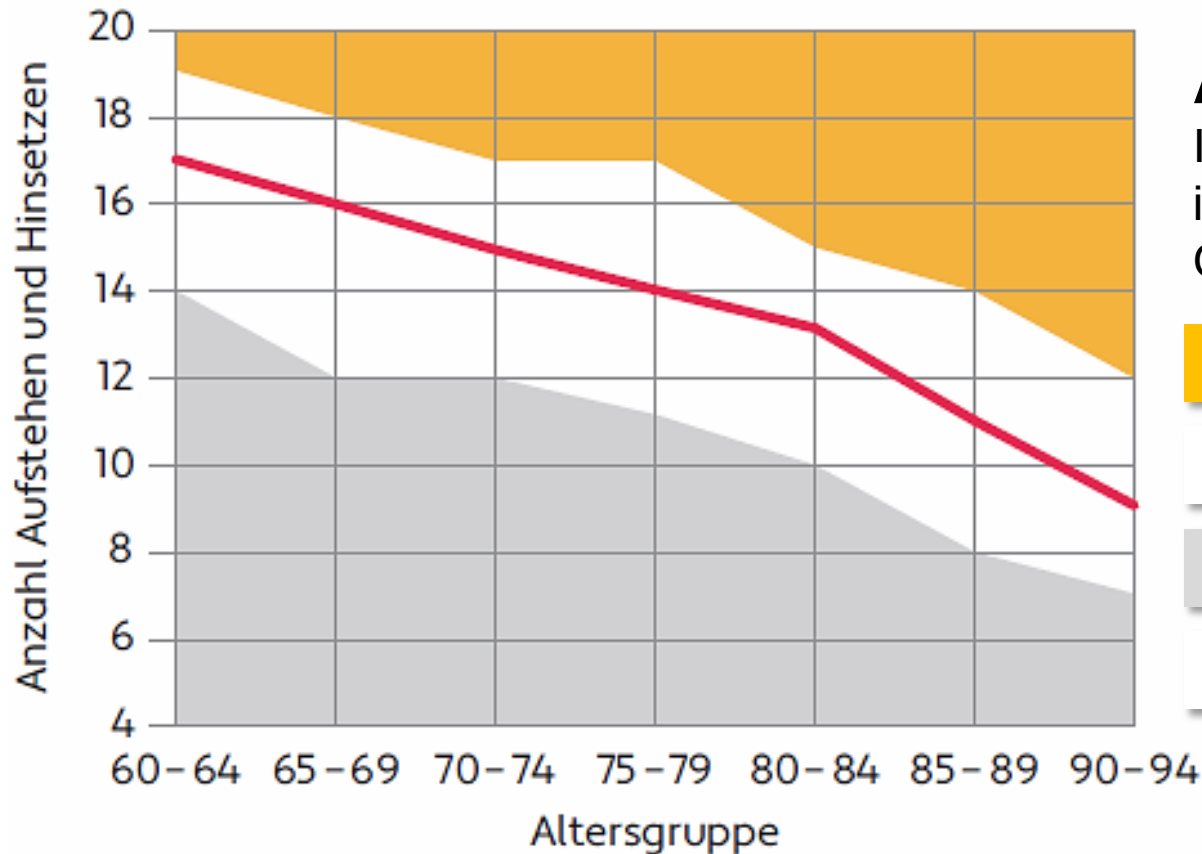
Bewegt ÄLTER werden in NRW!



AFT - Testbögen

1) Beinkrafttest

2) Armkrafttest



Auf einem Blick
Individuelle Fitness
im Vergleich mit
Gleichaltrigen

Überdurchschnittlich

Durchschnittlich

Unterdurchschnittlich

Ideallinie



Bewegt ÄLTER werden in NRW!



Gesundheits-Check

Der AFT ist für Menschen gedacht, die keine schwerwiegenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben.

ERKLÄRUNG ZUR EIGENVERANTWORTLICHEN TEILNAHME AM ALLTAGS-FITNESS-TEST

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

Ort und Datum:

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

Name, Vorname:

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

Unterschrift:

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

Anhang 1: Gesundheits-Check SPORT PRO GESUNDHEIT

Eingangsfragebogen für Sporttreibende

für ein Gesundheitssportangebot im Verein (bzw. „Pluspunkt Gesundheit. DTB“, Gesund & Fit im Wasser)

Name: _____

Datum: _____

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 ☐	Nein ☐
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja ☐	Nein ☐
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja ☐	Nein ☐
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	Ja ☐	Nein ☐
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	Ja ☐	Nein ☐
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	Ja ☐	Nein ☐
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	Ja ☐	Nein ☐



**Bleiben Sie in Bewegung – werden
Sie gesund und bewegt älter!**

SPORT BEWEGT NRW!