

# DER ALLTAGS-FITNESS-TEST

Lebenslang fit und selbstständig bleiben

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



[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

[www.sportdeutschland.de](http://www.sportdeutschland.de)

[f/sportdeutschland](https://www.facebook.com/sportdeutschland)

[f/TeamDeutschlandde](https://www.facebook.com/TeamDeutschlandde)

[X@DOSB](https://twitter.com/DOSB)

## Hintergrund und Ziel des Tests

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 nahezu an ihre körperliche Leistungsgrenze. Dann erfordert z.B. das Treppensteigen 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 (Deutscher Olympischer Sportbund) 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.

*Der DOSB möchte Sie mit dieser Broschüre unterstützen, fit zu bleiben!*



## Aufgaben

Ihr derzeitiger körperlicher Fitnesszustand wird mit sechs Aufgaben überprüft. Wir testen Ihre Bein- und Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit der unteren und oberen Körperhälfte sowie Ihre Geschicklichkeit.

Bei der Beurteilung Ihrer Leistungen in den verschiedenen Aufgaben vergleichen wir Ihre Werte mit denen von Personen gleichen Geschlechts und gleichen Alters. Grundlage ist der amerikanische Senior Fitness Test von Rikli & Jones. Die Altersspanne reicht von 60 bis 94 Jahren. Wir sagen Ihnen, ob Ihre jeweiligen Leistungen überdurchschnittlich (orange Farbe in den Auswertungsdiagrammen), durchschnittlich (weiße Farbe) oder unterdurchschnittlich (graue Farbe) zu bewerten sind.

Die Aufgaben geben auch Auskunft darüber, wie gut Ihre momentane körperliche Leistungsfähigkeit für ein selbstständiges Leben mit 90 Jahren beschaffen ist. Bei vier Aufgaben ist dazu im Auswertungsdiagramm eine rote Linie zu finden. Ihre Leistung in der entsprechenden Altersgruppe sollte auf oder oberhalb dieser Linie liegen. Trifft das für Sie nicht zu, besteht unabhängig von Alter und Fitness die Möglichkeit, durch entsprechende Bewegungsprogramme ihre Leistung zu steigern. Näheres dazu ist auf Seite 18 bis 20 dieser Broschüre zu finden.

## Ihre Testergebnisse

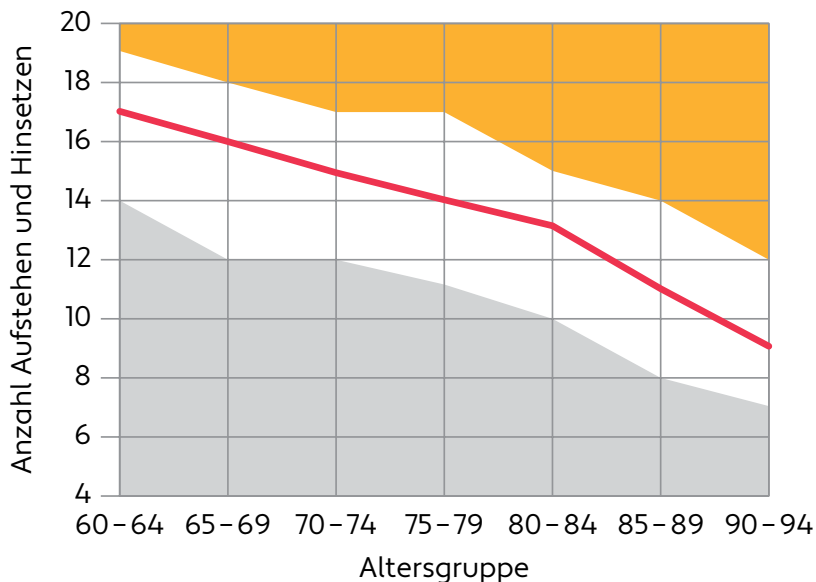
In die folgenden Diagramme haben wir Ihre Testergebnisse jeweils mit einem Kreuz eingetragen. So können Sie sehen, wie Sie im Vergleich zu anderen Personen gleichen Alters abgeschnitten haben. Darüber hinaus sagen die Testergebnisse auch etwas über die Fitness für ein selbstständiges Leben im hohen Alter aus.



# 1. AUFGABE

## Überprüfung der Beinkraft

Eine ausreichende Kraft der Beine ist für zahlreiche Alltagsaktivitäten, wie Treppensteigen, Gehen, in Fahrzeuge ein- und aussteigen, erforderlich. Eine gute Beinkraft reduziert zudem das Sturzrisiko.



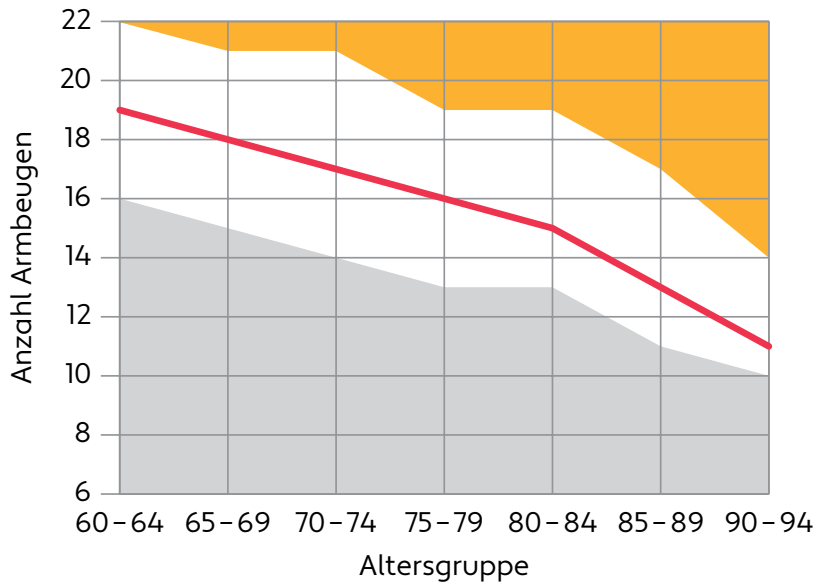
Wir ermittelten, wie oft Sie innerhalb von 30 Sekunden von einem Stuhl vollständig aufstehen können, ohne dabei die Arme zu benutzen.



# 2. AUFGABE

## Überprüfung der Armkraft

Für viele Haushalts- und Freizeitaktivitäten müssen Sie genügend Kraft in den Armen haben, um Gegenstände aufheben und tragen zu können, wie zum Beispiel Einkäufe, einen Koffer oder um Enkelkinder auf den Arm nehmen zu können.



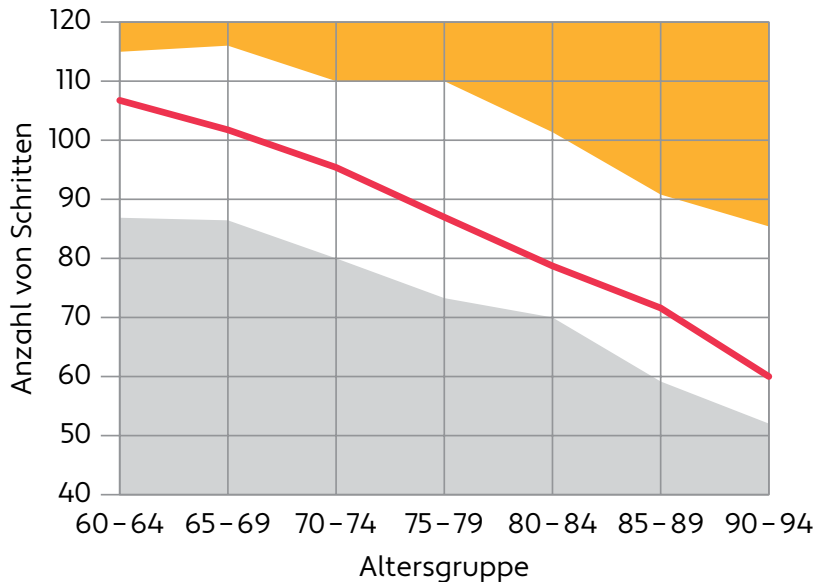
Es wurde erfasst, wie oft Sie innerhalb von 30 Sekunden eine Hantel aus einer gestreckten Haltung des Armes bis zur Schulter führen können. Das Gewicht der Hantel betrug 3,6 kg.



# 3. AUFGABE

## Überprüfung der Ausdauer

Eine gute Ausdauer ist für das Gehen größerer Strecken, das Steigen mehrerer Treppen, Einkaufen, Ausflüge, Spaziergänge, Wanderungen und für viele andere Freizeitaktivitäten erforderlich.



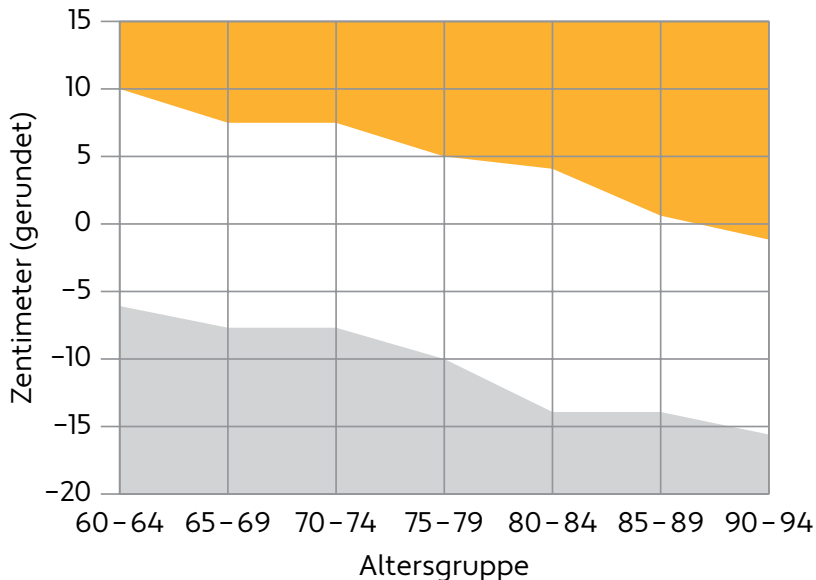
Es wurde ermittelt, wie oft Sie jedes Knie innerhalb von zwei Minuten bis zur angesetzten Markierung nach oben anheben können.



# 4. AUFGABE

## Überprüfung der Hüftbeweglichkeit

Eine gute Beweglichkeit im Bereich der Hüfte sorgt für eine gute Körperhaltung und ein normales Gangbild. Sie ermöglicht verschiedene Mobilitätsanforderungen im Alltag zu meistern, wie zum Beispiel auf ein Fahrrad auf- und wieder abzusteigen.



Diese Testaufgabe erfasste, wie weit Sie mit beiden Händen an die Fußspitze eines ausgestreckten Beins reichen können. Dabei sitzen Sie auf der Vorderkante eines Stuhls.

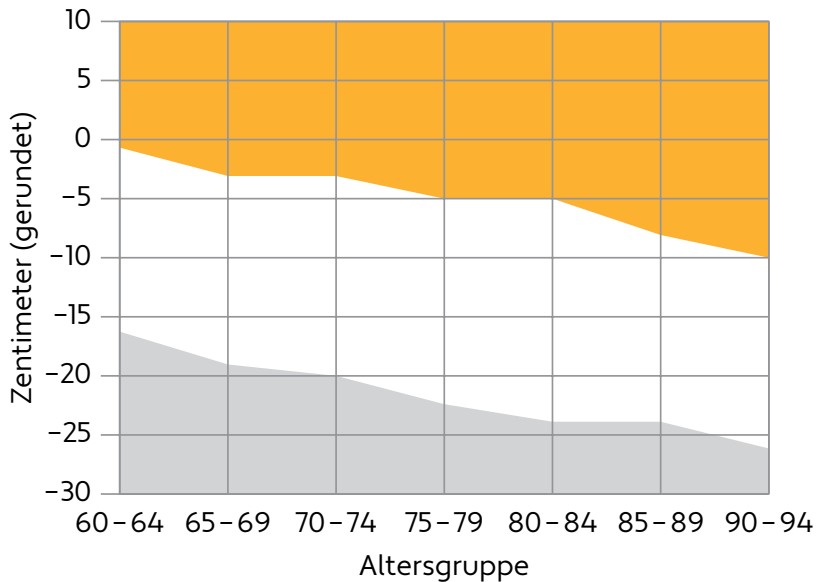
Für diesen Test gibt es keine Fitnessnormen, die einen Rückschluss auf die Selbstständigkeit im hohen Alter zulassen. Daher enthält das Diagramm auch keine rote Linie.



# 5. AUFGABE

## Überprüfung der Schulterbeweglichkeit

Um sich zu kämmen, ein Kleidungsstück über den Kopf aus-zuziehen, Gegenstände über Kopfhöhe zu erreichen oder den Sicherheitsgurt im Auto greifen zu können, brauchen Sie eine gute Beweglichkeit in den Schultern.



Es wurde ermittelt, wie weit Sie Ihre Hände auf dem Rücken zusammenbringen können. Sie brachten mit einer Hand über der Schulter und einer Hand unterhalb der Schulter die Fingerspitzen der Mittelfinger auf dem Rücken soweit wie möglich zusammen.

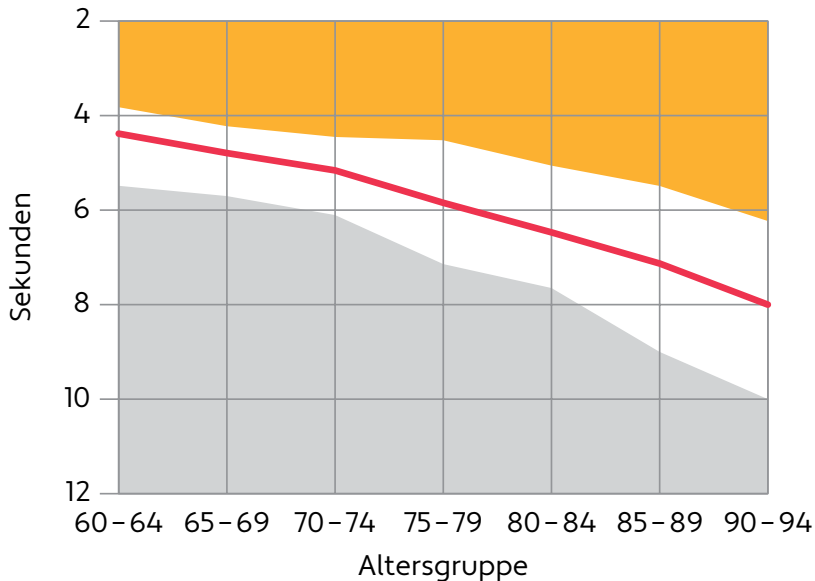
Für diesen Test gibt es keine Fitnessnormen, die einen Rückschluss auf die Selbstständigkeit im hohen Alter zulassen. Daher enthält das Diagramm auch keine rote Linie.



# 6. AUFGABE

## Überprüfung der Geschicklichkeit

Ein ausreichendes Ausmaß an Geschicklichkeit ist für schnelle Bewegungen und Richtungsänderungen, wie zum Beispiel rechtzeitiges Aussteigen aus einem Bus oder einer Bahn, notwendig.



Es wurde erfasst, wie viele Sekunden Sie benötigen, um von einem Stuhl aufzustehen, um eine Markierung in 2,4 Metern Entfernung herumzugehen und sich wieder hinzusetzen.

## Individuelle Auswertungen/Fitnessprofil

Unabhängig davon, wie Ihre Leistungen ausgefallen sind, möchten wir auf zwei Dinge hinweisen: Erstens gibt es einen hohen Zusammenhang zwischen dem Ausmaß körperlicher Aktivität und der körperlichen Fitness. Muskelschwäche, geringe Ausdauer, mangelnde Beweglichkeit und eingeschränkte Geschicklichkeit sind in erster Linie nicht auf das Alter zurückzuführen, sondern werden durch zu wenig Bewegung begünstigt. Zweitens ist es unabhängig von Alter und Fitnesszustand in jedem Fall möglich, durch mehr Bewegung die individuelle Leistung zu steigern. Das haben viele Studien in beeindruckender Weise gezeigt. *Es ist nie zu spät, fangen Sie an!*

### Vergleich mit anderen Personen

Wir haben in den Diagrammen Ihre jeweiligen Leistungen mit einem Kreuz markiert. Je nach dem, in welchem Bereich sie liegen, sind Ihre Leistungen als überdurchschnittlich (orange Farbe in den Auswertungsdiagrammen), durchschnittlich (weiße Farbe) oder unterdurchschnittlich (graue Farbe) zu bewerten.

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

## Prognose für das hohe Alter

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.

## Individuelle Empfehlungen

Um fit bis ins hohe Alter zu bleiben, ist das Beste, was Sie tun können, körperlich so aktiv wie möglich zu sein. Bewegung kann in verstärktem Maß in den Alltag integriert werden, indem man z.B. mehr Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegt, die Treppen anstelle des Fahrstuhls benutzt, mehr im Haushalt und im Garten arbeitet, usw. Alles, was dem Motto „Mehr bewegen – weniger sitzen“ folgt, ist richtig.

Um spezifische Schwachstellen der körperlichen Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht) anzugehen, empfehlen wir zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten strukturierte Übungsprogramme, wie sie in vielen Sportvereinen angeboten werden. Die kompetenten Mitarbeiter/innen und Übungsleiter/innen werden Ihnen sicher ein geeignetes Bewegungsangebot vermitteln können.

Durch die Fitnessstestung kennen Sie jetzt Ihre Stärken und Schwächen. Ihre zukünftigen körperlichen Aktivitäten sollten sich auf die Bereiche konzentrieren, in denen Sie sich noch am meisten steigern können.

Wenn Sie bei allen Aufgaben im überdurchschnittlichen Bereich liegen und die Fitnessstandards für ein selbstständiges Leben erfüllen, können wir Ihnen nur empfehlen, Ihre bisherigen Aktivitäten so lange wie möglich beizubehalten. *Sie sind auf einem sehr guten Weg, weiter so!*

### **Wie wäre es mit einer neuen Herausforderung für Sie?**

Legen Sie doch mal das Deutsche Sportabzeichen ab.



## Vom Wollen zum Tun

Durch diese Fitnessstestung sind die meisten Menschen motiviert, ihre körperliche Aktivität zu steigern. Jede noch so gute Absicht garantiert aber nicht, dass daraus auch Handlungen werden. Dafür notwendig sind Ziele, die man sich selbst setzt. Diese sind individuell sehr unterschiedlich. Die Ziele sollen realistisch und überprüfbar sein. Das Setzen von Zielen ist besonders effektiv, wenn diese aufgeschrieben werden. Daher möchten wir Sie ermuntern, jetzt ein langfristiges und ein kurzfristiges Bewegungs- und Fitnessziel aufzuschreiben. Mit Ihrer Unterschrift dokumentieren Sie Ihre Entschlossenheit, Ihre Absichten zu Handlungen werden zu lassen.

Mein *langfristiges* konkretes Bewegungs- und Fitnessziel lautet:

---

Mein *kurzfristiges* konkretes Bewegungs- und Fitnessziel lautet:

---

Ich bin fest entschlossen, körperlich aktiv zu bleiben oder aktiv zu werden!

---

Datum

Unterschrift

*Bewahren Sie diese Broschüre mit Ihren Fitnesswerten für die nächste Testung auf. Weitere ausführliche Informationen zur Fitnessstestung und Bewegungsberatung finden Sie auf unserer Internetseite [www.dosb.de/AFT](http://www.dosb.de/AFT).*



# SPORT

A cartoon illustration of a male runner is positioned inside the letter 'O' of the word 'SPORT'. The runner is wearing a white t-shirt with the 'DOSB' logo, black shorts, and black running shoes. He is in a dynamic running pose, with his right arm raised and pointing forward. The background of the 'O' is a circular gradient transitioning from red at the top to yellow at the bottom.

# IN DEUTSCHLAND

## Impressum

Titel: Der Alltags-Fitness-Test

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e.V. · Geschäftsbereich Sportentwicklung  
Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main  
T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906 · landau@dosb.de · www.dosb.de

Text: Dr. Christoph Rott · Redaktion: Sabine Landau

Copyright Senior Fitness Test: Rikli, R.E. & Jones, C.J. (2013). Senior Fitness Test Manual (2. Aufl.). Champaign, USA: Human Kinetics

Bildnachweise: Dr. Thomas Lammeyer/Fotolia.com (Seite 4) · Alle anderen Fotos stammen von Karsten Thormaehlen

Gestaltung: INKA Medialine · Frankfurt am Main · www.inka-medialine.com

Produktion: Unterleider Medien GmbH · Rödermark · www.uscha.de

4. unveränderte Auflage: 1.000 Stück · Mai 2023

**Gedruckt auf Soporset Premium Offset Papier, ausgezeichnet mit dem EU Ecolabel und der FSC® Recycling-Zertifizierung**

## Danksagung

Diese Ausgabe der Broschüre ist ein Nachdruck des Württembergischen Landessportbundes mit freundlicher Genehmigung des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Jeder Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Sportbundes möglich.

Redaktionelle Bearbeitung/Koordination: Julia Bernd und Ina Schmid (WLSB)

1. Auflage, Stuttgart, Februar 2025

