

Aktiv gesund



Ausdauer



Beweglichkeit



Kraft



Gleichgewicht

Der Bewegungstest

In Anlehnung an die Deutsche Sporthochschule Köln



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein EO - Associazione ODV

Vorwort:

das bisherige Hauptaugenmerk der Medizin galt den lebensverlängernden Maßnahmen, was durch verbesserte Hygienemaßnahmen, Fortschritte in der Diagnostik und neuen Therapiemethoden auch gelungen ist; die mittlere Lebenserwartung steigt und steigt.

Der nächste Schritt muss der sein, eine möglichst gute Lebensqualität bis ins hohe Alter zu bewahren und hier ist die Bewegung eines der wichtigsten Fundamente.

Diverse Studien belegen, dass Menschen, die sich ein ganzes Leben lang regelmäßig bewegt haben, deutlich weniger und vor allem viel später an altersbedingten Einschränkungen der Lebensqualität leiden. Die selben Studien zeigen auch, dass Leute, die ein Leben lang inaktiv waren aber dann im Seniorenalter mit der Bewegung begonnen haben, ebenso gegenüber inaktiven Altersgenossen, einen Vorteil haben; wenig gesundheitlichen Nutzen bringen sportliche Aktivitäten in der Jugend, die im Laufe des Lebens abgebrochen werden und am schlechtesten schneiden jene ab, die sich nie bewegt haben.

Es ist also nie zu spät mit einem regelmäßigen Bewegungsprogramm zu beginnen, nur - auf den Lorbeeren ausruhen dürfen wir uns zu keiner Zeit.

In diesem Sinne wünsche ich allen die die nachfolgenden Tests ausprobieren viel Spaß und gutes Gelingen.

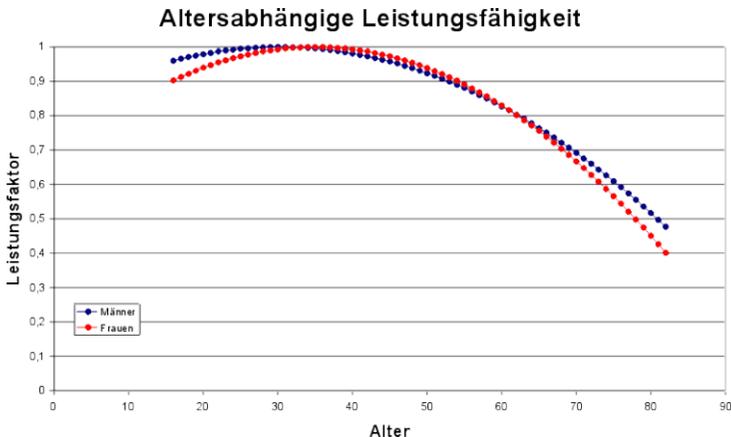
Dr. Alex Mitterhofer



Sport? Für mich?? Ich bewege mich eh schon den ganzen Tag bei der Arbeit, im Haushalt, im Garten, dann sich nochmals anstrengen ???

Stimmt nicht: wissenschaftlich gesehen, führt nicht jede Bewegung zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit, es müssen bestimmte Kriterien erfüllt sein damit Bewegung im Körper positive Effekte erzielt. Ärzte, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten und qualifizierte Trainer können dabei helfen für jeden die geeigneten sportlichen Übungen zu finden

Ab dem dreißigsten Lebensjahr nehmen Ausdauerleistungsfähigkeit und Kraft um ca. 1% jährlich ab. Das bedeutet einen Leistungsrückgang von 10% in 10 Jahren und führt ab dem 50. Lebensjahr zu ersten körperlichen Beeinträchtigungen wenn ich dagegen nicht ankämpfe.





Ich geh regelmäßig spazieren! Das reicht doch um gesund zu bleiben?

Stimmt nicht: *Ausdauersport* ist zwar sehr wichtig für einen gesunden Stoffwechsel, reicht alleine aber nicht aus, um den Körper bis ins hohe Alter funktionstüchtig zu halten. Genauso wichtig wie Ausdauertraining, sind Kräftigungsübungen, Gleichgewichtsübungen und ein Dehnungsprogramm.

Es ist nicht die mangelnde Ausdauer die letztendlich zur Immobilität führt, sondern die fehlende *Kraft* den Körper in die aufrechte Position zu bringen; schwere sturzbedingte Verletzungen durch ein gestörtes *Gleichgewicht* und chronische Schmerzen durch *eingesteifte Gelenke*.



Die 4 Säulen der körperlichen Leistungsfähigkeit



Wie fit bin ich eigentlich?

Probieren Sie einfach aus, ob sie sich genug bewegen und vor allem auch ob sie das richtige für Ihre Gesundheit machen.



Der nachfolgende Test soll ihnen helfen, sich ein Bild über ihren Fitnesszustand zu machen und eventuelle Mängel frühzeitig aufzudecken, um rechtzeitig gegensteuern zu können.

Dieser Test hat allein eine orientierende Funktion und kann spezifische Testuntersuchungen bei Ärzten, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern nicht ersetzen.

Teil I: Gleichgewicht

Stufe 1:

Beidbeiniger Stand

Stehen Sie mit geschlossenen Füßen. (10 Sek.)



Stufe 2:

Semitandem-Stand

Aus dem geschlossenen Stand wird ein Fuß um eine Fußlänge vorgesetzt. Sie können wählen, welchen Fuß Sie vorsetzen. Der andere Fuß bleibt stehen. Die Füße stehen um eine Fußbreite versetzt. (10 Sek.)



Stufe 3:

Tandemstand

Beide Füße stehen hintereinander. Die Ferse des vorangestellten Fußes berührt die Spitze des hinteren Fußes (es ist ein maximaler Abstand von 2 cm erlaubt) (10 Sek.)



Stufe 4:

Einbeinstand

Stehen sie mit dem bevorzugten Bein. (10 Sek.)

Stufe 5:

Einbeinstand mit geschlossenen Augen (10 Sek.)



Auswertung Gleichgewichtstest



Schwierigkeitsstufe	1	2	3	4	5
Aufgabe	Beidbeiniger Stand mit geschlossenen Füßen	Semitandemstand	Tandemstand	Einbeinstand	Einbeinstand mit geschlossenen Augen
	10 Sek.	10 Sek.	10 Sek.	10 Sek.	10 Sek.
Punktzahl	1	2	3	4	5
Bewertung	zu gering	gering	durchschnittlich	gut	sehr gut

Gleichgewicht

in der Fachsprache Koordination, ist eine wichtige Eigenschaft um Überlastungsschäden am Bewegungsapparat vorzubeugen. Ein gutes Gleichgewicht verhindert Gelenksabnutzungen durch falsche Belastung und ein gutes Gleichgewicht reduziert die Gefahr sich zu verletzen.

Gleichgewichtsübungen sollten optimalerweise in jedes Bewegungsprogramm eingebaut werden. Es ist aber bereits ausreichend 2 x wöchentlich für ca. 15 Minuten ein gezieltes Gleichgewichtstraining durchzuführen.

Körperliche Aktivitäten wo das Gleichgewicht und die Koordination automatisch geübt werden, sind Mannschafts- und Sportsportarten, aber auch das Tanzen.



Teil II: Ausdauer

Drei Minuten Stufentest (die Stufenhöhe sollte ca. 30 cm betragen)

Aufstieg: rechter Fuß setzt auf, dann linker Fuß
Abstieg: rechter Fuß steigt ab, dann linker Fuß
Geschwindigkeit: 120 Takte/Min (30 Aufstiege)

Drei Minuten lang auf und absteigen



Messen sie nach genau 3 Minuten über eine Dauer von 60 Sekunden ihren Puls an der Halsschlagader.



AUSWERTUNG AUSDAUERTEST



Suchen sie den Pulswert, den sie ermittelt haben in dieser Tabelle und lesen Sie ihr Ausdauervermögen ab

Frauen	46-55 Jahre	56-65 Jahre	> 65 Jahre	Punktzahl
ausgezeichnet	< 92	< 92	< 92	5
gut	94 - 116	94 - 114	94 - 118	4
genügend	118 - 122	116 - 122	120 - 122	3
schwach	124 - 136	124 - 136	124 - 134	2
sehr schwach	>138	>138	>136	1
Männer	46-55 Jahre	56-65 Jahre	> 65 Jahre	Punktzahl
ausgezeichnet	< 93	< 93	< 92	5
gut	96 - 109	97 - 105	95 - 104	4
genügend	113 - 120	109 - 116	109 - 116	3
schwach	121 - 130	118 - 128	119 - 128	2
sehr schwach	> 135	> 131	> 133	1

Ausdauer,

die Kardinaldisziplin des Gesundheitssports, ist vor allem wichtig für den Stoffwechsel und somit als Vorbeuge für die gefürchteten Herz- Kreislauf Erkrankungen. Ausdauertraining wirkt sich günstig auf die Blutfettwerte, den Blutzucker, den Blutdruck und natürlich auf das Körpergewicht aus. Regelmäßiges Ausdauertraining beugt der Entwicklung von Krebserkrankungen vor (dies wurde bei Brust- und Darmkrebs wissenschaftlich nachgewiesen). Ausdauertraining wirkt zudem gut gegen Depressionen.

Klassische Ausdauersportarten sind Wandern, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Langlaufen... Die verschiedenen medizinischen Fachgesellschaften empfehlen, dass man sich 3 Mal die Woche mindestens 30 – 45 Minuten „ausdauernd“ bewegen sollte. Aber auch wenn man noch im hohen Alter täglich eine Stunde zügig geht, braucht man nicht Angst zu haben, dass man sich dadurch überlastet (vorausgesetzt es besteht keine schwerere Erkrankung) Wichtig ist es, mit der Intensität nicht zu übertreiben, nach dem Motto: Laufen ohne zu schnaufen oder Gehen dass man sich noch problemlos unterhalten kann. Singen hingegen sollte während des Gehens erschwert sein, sonst ist das Tempo wiederum zu langsam.

**Punktezahl
Ausdauer:**

Teil III: Kraft

Beinkrafttest

Aufstehetest

Stehen sie so schnell wie möglich(!) **5-mal** hintereinander aus einem Stuhl mit ca. 44-46 cm Sitzhöhe auf. Ihre Arme kreuzen Sie vor der Brust.

Notieren sie die Punktzahl der Sekunden, die sie für diese Übung benötigen, und entnehmen sie ihre Bewertung der nachfolgenden Tabelle





Auswertung Beinkrafttest.

Dauer	7 – 8 Sek.	9 Sek.	10 Sek.	11 Sek.	> 12 Sek.
Bewertung	Sehr gut	Gut	Durchschnitt	Verminderte Beinkraft	Schlechte Beinkraft
Punktezahl	5	4	3	2	1

Armkrafttest

Führen sie in moderatem Tempo (ca. 1 Sek. pro Bewegungsrichtung) so viele Liegestütze aus, bis die Bewegung ins Stocken gerät oder Zittern und koordinative Schwierigkeiten auftreten. Atmen Sie gleichmäßig und achten sie auf gute Körperspannung bis zur letzten Wiederholung. Bewerten sie die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen. Bei Beschwerden brechen sie die Übung sofort ab.





Auswertung Armkrafttest

Alter	40 – 49 J	50 – 59 J	60 – 69 J	> 69 J	Punktezahl
Sehr gut	> 19	> 15	> 12	> 9	5
Gut	18	15	12	9	4
Genügend	17	14	11	8	3
Schwach	16	13	10	7	2
Sehr Schwach	< 15	< 12	< 9	< 6	1

Krafttraining

war bisher das Stiefkind im Gesundheitssport. Neuere Studien zeigen aber, wie wichtig eine gut entwickelte Muskulatur ist. Dies ist nicht verwunderlich, weil der Muskelapparat jenes Organ in unserem Körper ist, das die meiste Energie verbraucht. Der Muskulatur kommt daher eine zentrale Rolle im Stoffwechsel zu und Kraftübungen verstärken die Effekte von Ausdauersport, wenn es um die Regulation von Blutzucker, Blutfetten und Blutdruck geht; Krafttraining hilft auch das Gewicht im Lot zu halten und natürlich sind Kräftigungsübungen das „um und auf“ für einen gesunden Rücken und ein wichtiger „Gelenksschutz“. Kraftübungen halten auch den Knochenstoffwechsel in Schwung und beugen einer Osteoporose vor.

Man muss gar nicht viel Zeit in Kraftübungen investieren, bereits 2 bis 3x in der Woche 15 Minuten zeigen eine gute Wirkung. Man kann daheim die klassischen Kniebeugen, Rumpfvorbeugen und Liegestütze machen; ein hilfreiches Instrument beim Krafttraining ist das Thera Band; am besten ist es aber, wenn man sich ein individuell angepasstes Übungsprogramm von einem Fachmann (Physiotherapeut, Sportlehrer, Sportwissenschaftler) zeigen lässt.

20

**Punktezahl
Beinkraft:**

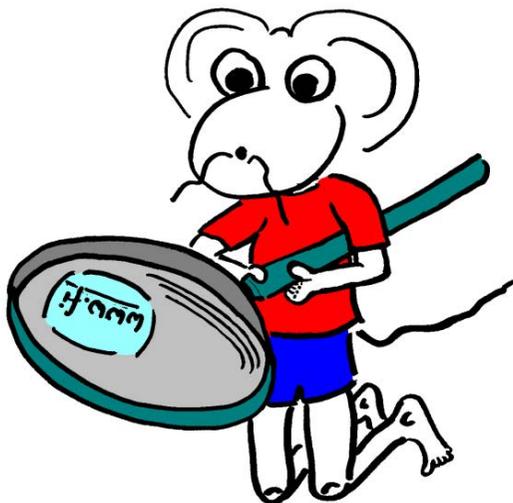
**Punktezahl
Armkraft:**

Teil IV: Beweglichkeit

Beweglichkeitstest

Stellen sie sich mit dem Rücken an eine Wand, so dass Ferse, Gesäß, gesamter Rücken, Schulter, und Kopf Kontakt zur Wand haben. Rücken sie nun ihre Füße ca. 1,5 Fußlängen von der Wand ab, der übrige Kontakt zur Wand bleibt bestehen. Führen sie jetzt die Arme seitlich nach oben an die Wand. Es darf kein Hohlkreuz als Ausgleichsbewegung gebildet werden.





Auswertung Beweglichkeitstest

Auswertung	Keine Verkürzung	Verkürzung	Starke Verkürzung
Beweglichkeit	Arme und Hände berühren in gesamter Länge die Wand	Nur die Hände erreichen die Wand	Die Hände berühren nicht die Wand
Punktzahl	5	3	1

Beweglichkeitsübungen

haben von je her im Gesundheitssport ihren Stellenwert. Viele Gelenke tendieren mit zunehmendem Alter einzusteifen. Gründe sind frühere Verletzungen, Abnutzung aber auch ganz einfach die Tatsache, dass sie eben sehr wenig bewegt werden. Das führt zu einem Teufelskreis von Schmerzen, Schonhaltung und zunehmender Unbeweglichkeit. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen können helfen, diese Schmerzspirale zu durchbrechen bzw. im bestmöglichen Fall vorzubeugen, dass es gar nie dazu kommt.

Dehnen kann auch schaden, wenn es falsch gemacht wird. Man soll Dehnungsübungen nie in „kaltem Zustand“ durchführen, sondern immer nach einem Sportprogramm und es ist auch bei Dehnungsübungen so, dass man sich diese am besten von einem Fachmann (Physiotherapeut und Sportlehrer oder Sportwissenschaftler) vorzeigen lässt.



Endauswertung:

bilden sie die Summe der Punktezahl in den einzelnen Tests und lesen sie unten die Endbewertung ihres persönlichen Fitnesszustandes.

Punkte **Gleichgewicht:** 

Punkte **Ausdauer:** 

Punkte **Beinkraft:** 

Punkte **Armkraft:** 

Punkte **Beweglichkeit:** 

Endsumme: 

Weniger als 10 Punkte



vorausgesetzt, dass sie keine Erkrankung oder Behinderung haben, steht es mit ihrer Fitness nicht zum Besten. Wenn sie nicht an sich arbeiten, laufen sie Gefahr in den nächsten Jahren ernsthafte gesundheitliche Probleme zu bekommen. Sie sollten dringend mit einem Bewegungsprogramm beginnen, am besten nicht alleine, sondern zuerst unter Anleitung eines Fachmanns (Physiotherapeut, Sportlehrer, Sportwissenschaftler)

11 – 20 Punkte



Ihre körperliche Leistungsfähigkeit ist verbesserungsbedürftig, eine gewisse Fitnessgrundlage ist allerdings vorhanden. Schauen sie im Test nach, in welchen der motorischen Grundeigenschaften (Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft oder Beweglichkeit) die größten Lücken bestehen und setzen sie dort als erstes an. Sie haben das Rüstzeug auch alleine an sich zu arbeiten, allerdings dürften auch sie von den fachkundigen Ratschlägen eines Physiotherapeuten, Sportlehrers oder Sportwissenschaftlers profitieren.

20 – 25 Punkte



aus gesundheitlicher Sicht ist ihre körperliche Fitness gut entwickelt. Ihr Hauptziel sollte es sein, dieses gute Leistungsniveau zu halten. Hieran muss man aber kontinuierlich arbeiten, denn bereits wenige Wochen ohne körperliche Aktivität führen zu merklichen Leistungseinbußen.



Achtung vor Beginn eines Sportprogramms: Sicherheit steht an erster Stelle

Sollte es durch diesen Test gelungen sein, sie zu motivieren mit einem Bewegungsprogramm zu beginnen und sollte es schon sehr lange her sein, dass sie sich das letzte Mal intensiver bewegt haben, empfiehlt es sich ihren Vertrauensarzt zu fragen, ob vor Beginn einer körperlichen Aktivität eine kleine Vorsorgeuntersuchung sinnvoll wäre.

Dies ist vor allem dann angezeigt, wenn Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, erhöhte Blutzuckerwerte, Rauchen oder eine familiäre Häufung von Herz-Kreislaufkrankungen vorliegen.

Bei allen, die ein Leben lang sportlich aktiv waren, die sich dabei auch immer noch wohlfühlen und bei denen keiner der obigen Risikofaktoren vorliegt ist eine solche Untersuchung nicht unbedingt notwendig.

Bewegungspyramide



