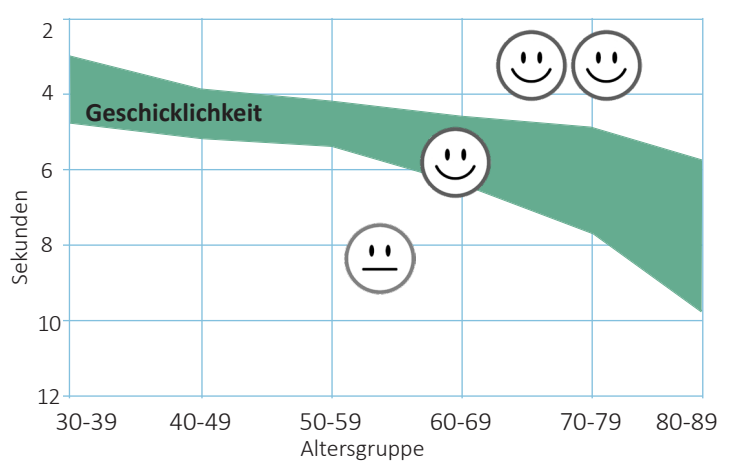
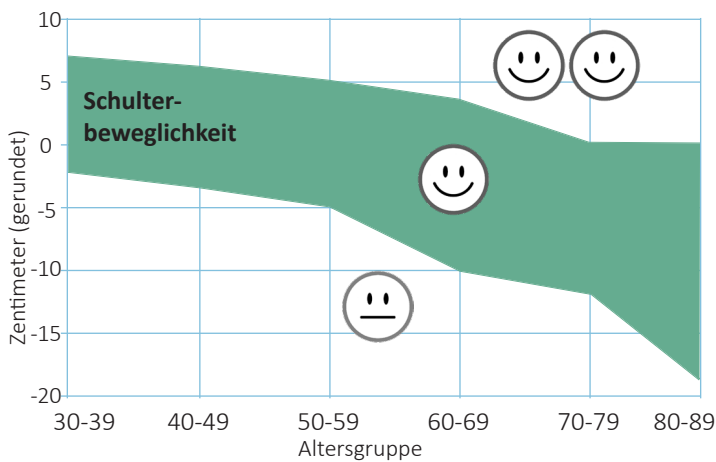
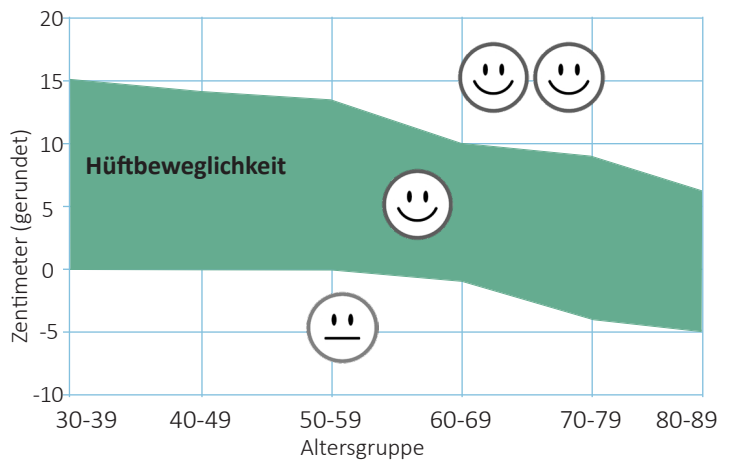
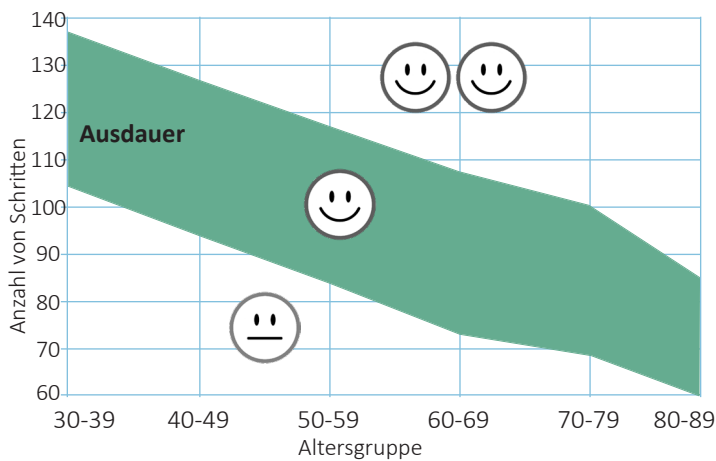
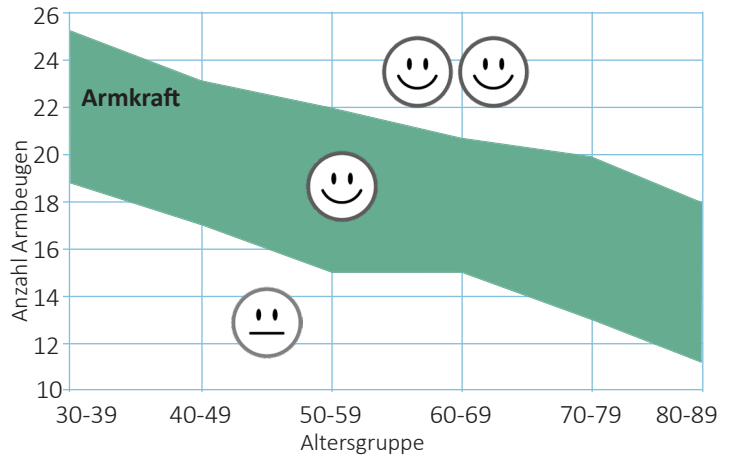
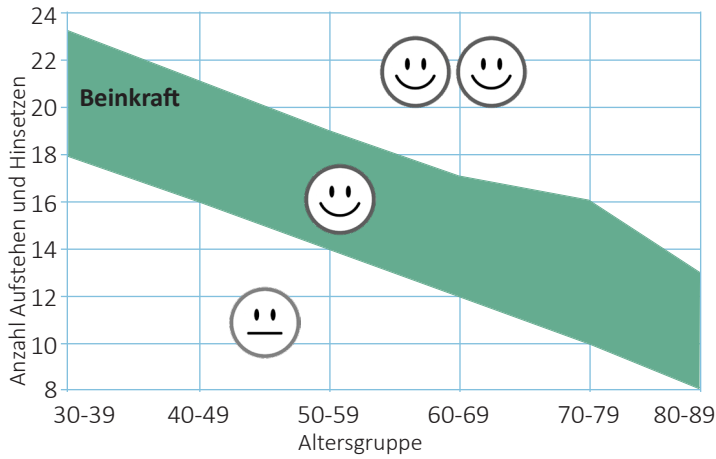


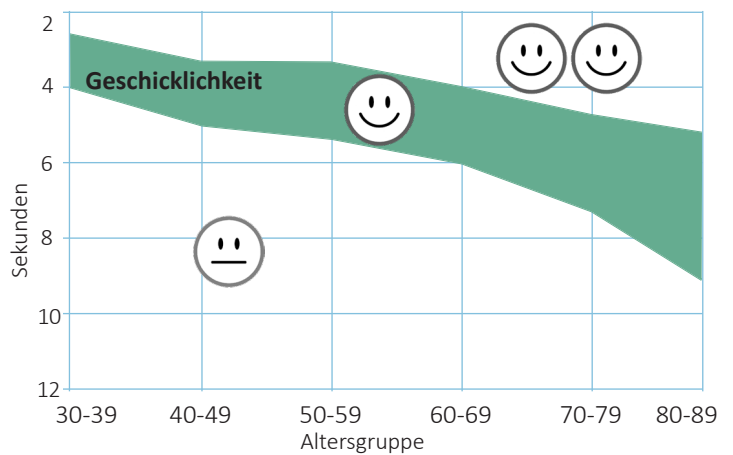
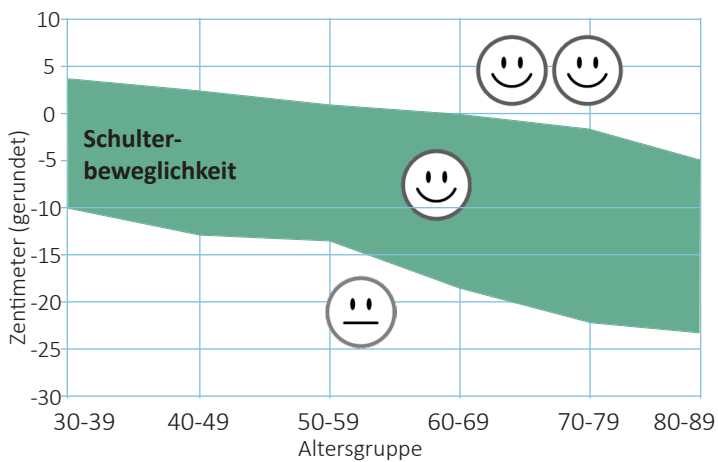
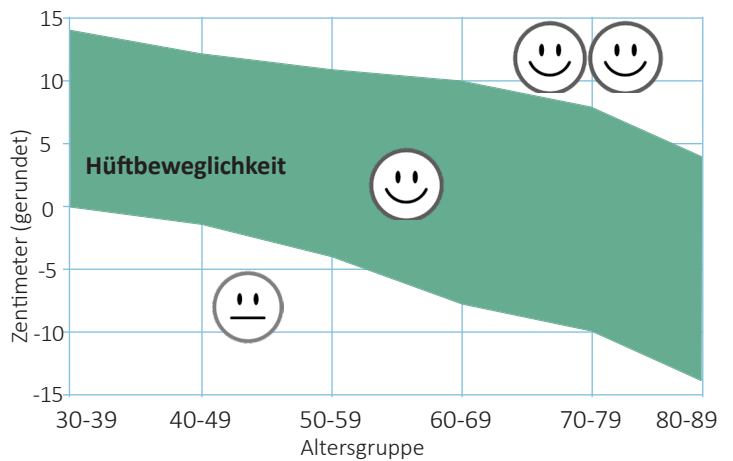
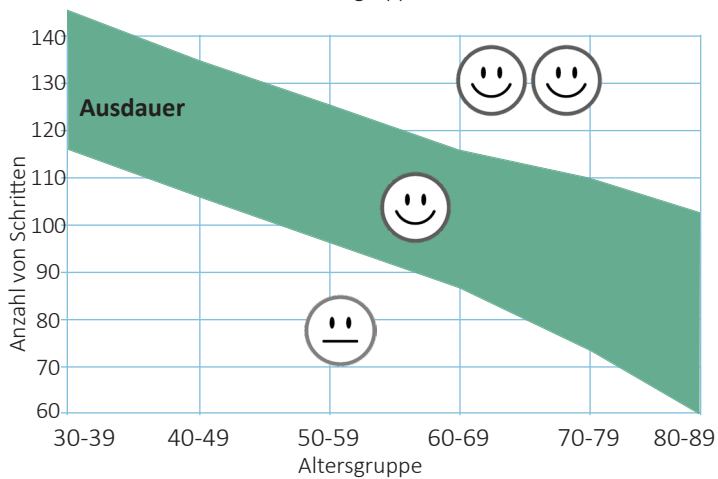
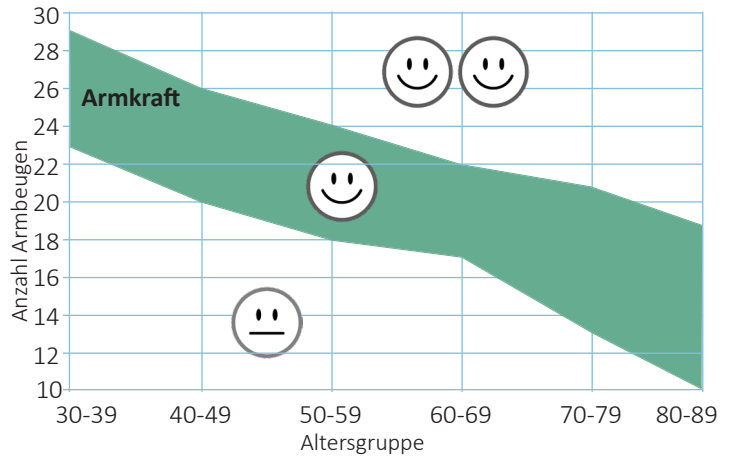
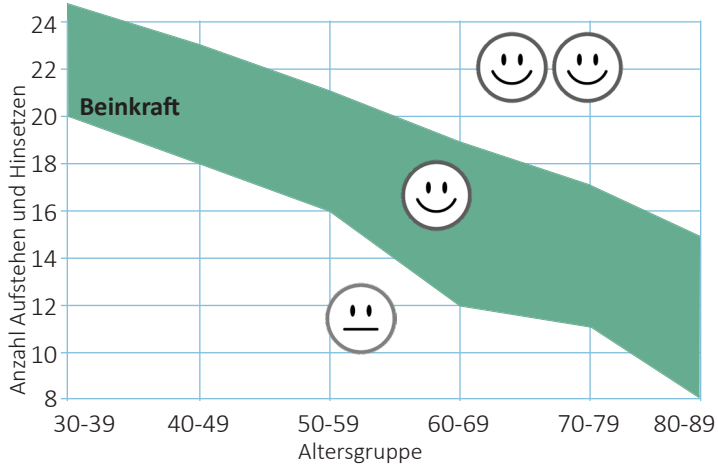
AUSWERTUNG ALLTAGS-FITNESS-TEST FRAUEN

Die Vergleichswerte des Alltags-Fitness-Tests des DOSB für den Altersbereich 60-94 sind wissenschaftlich validiert (Begleitheft erhältlich). Die Angaben zum Altersbereich 30-59 stellen lediglich Richtwerte zum Erhalt der Selbständigkeit im Alter dar.



AUSWERTUNG ALLTAGS-FITNESS-TEST MÄNNER

Die Vergleichswerte des Alltags-Fitness-Tests des DOSB für den Altersbereich 60-94 sind wissenschaftlich validiert (Begleitheft erhältlich). Die Angaben zum Altersbereich 30-59 stellen lediglich Richtwerte zum Erhalt der Selbständigkeit im Alter dar.



FRAUEN						
Alter	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89
Beinkraft #Aufstehen	18-23	16-21	14-19	12-16	10-15	9-13
Armkraft #Armbeugen	19-25	17-23	15-21	13-18	11-17	10-15
Ausdauer #Knieheben	105-137	95-127	85-117	73-107	68-100	55-90
Hüftbeweglichkeit / Abstand in cm	0 - 15	0 - 14	0 - 13	-1,5 - 12,5	-4 - 10	-6,5 - 7,5
Schulterbeweglichkeit / Abstand in cm	-2 bis 5	-3 bis 5	-5 bis 5	-9 bis 4	-12,5 bis 2,5	-18 bis 0
Geschicklichkeit / Sekunden	4,5 bis 3,5	5 bis 4	5,5 bis 4,5	6,4 bis 4,4	7,4 bis 4,9	9,6 bis 5,7

MÄNNER						
Alter	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89
Beinkraft #Aufstehen	20-25	18-23	16-21	12-19	11-17	8-15
Armkraft #Armbeugen	23-29	20-26	18-24	15-22	13-21	11-19
Ausdauer #Knieheben	117-145	107-135	97-125	86-116	73-110	59-103
Hüftbeweglichkeit / Abstand in cm	0-14	0-13	0-11	-7,5 bis +10	-10 bis +7,5	-14 bis +4
Schulterbeweglichkeit / Abstand in cm	-10 bis 4	-12 bis 2	-14 bis 1	-19 bis 0	-23 bis -2,5	-24 bis -5
Geschicklichkeit / Sekunden	4 bis 2,5	4,5 bis 3,5	5 bis 3,5	5,9 bis 3,8	7,2 bis 4,4	8,9 bis 5,2