

Kleiner Fitnessstest					
Name: -				1.Test XX.XX.XXXX	2.Test XX.XX.XXXX
Führen Sie die Tests nacheinander durch und notieren Sie die Punkte 1-5					
Gleichgewicht					
1.Stufe	Beidbeiniger Stand	10 Sekunden		1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
2.Stufe	Semitandem Stand	10 Sekunden		2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
3.Stufe	Tandemstand	10 Sekunden		3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4.Stufe	Einbeinstand bevorzugtes Bein	10 Sekunden		4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5.Stufe	Einbeinstand m. geschlossenen Augen	10 Sekunden		5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Beweglichkeit: Den Rücken an eine Wand stellen, so dass Ferse, Gesäß, gesamter Rücken, Schulter und Kopf Kontakt zur Wand haben. Nun die Füße ca. 1.5 Fußlänge von der Wand abrücken, der übrige Kontakt zur Wand bleibt bestehen. Jetzt die Arme in der U-Halte nach oben an die Wand führen. Es darf kein Hohlkreuz als Ausgleich-bewegung gebildet werden.					
1.Stufe	Die Hände berühren nicht die Wand			1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
2.Stufe	Nur die Hände berühren die Wand			3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
3.Stufe	Arme u. Hände berühren in der gesamten Länge die Wand			5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Ausdauer: Drei Minuten Stufentest/ 3 Minuten lang eine 30cm hohe Stufe herauf- und wieder heruntersteigen. Die Bewegung erfolgt in einem Vierer-Rhythmus (ein Fußwechsel erfolgt nicht). Nach genau 3 Minuten Puls messen.					
Frauen	46-55 Jahren	56-65 Jahren	> 65 Jahren		
	<92	<92	<92	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
	94-116	94-114	94-118	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
	118-122	116-122	120-122	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	124-136	124-136	124-134	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
	>135	>138	>136	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Männer					
	<93	<93	<92	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
	96-109	97-105	95-104	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
	113-120	109-116	109-116	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	121-130	118-128	119-128	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
	>135	>131	>133	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Kraft: 5-mal hintereinander so schnell wie möglich aus einem Stuhl mit ca. 44 – 46 cm Sitzhöhe Aufstehen. Arme kreuzen Sie vor der Brust. Notieren Sie die Punkte für die Dauer.					
Dauer					
7-8 Sek.				5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
9 Sek.				4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
10 Sek.				3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
11 Sek.				2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Mehr als 12 Sek.				1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Armkraft: Liegestütze in einem moderaten Tempo (ca. 1 Sekunde pro Bewegungsrichtung) ausführen bis die Bewegung ins Stocken gerät oder Zittern und koordinative Schwierigkeiten auftreten. <i>Ausführungsmöglichkeiten: Liegestütze im Knien oder an der Bank</i>					
Alter	40-49	50-59	60-69	Älter als 69	
	Weniger 15	12	9	6	1 <input type="checkbox"/>
	16	13	10	7	2 <input type="checkbox"/>
	17	14	11	8	3 <input type="checkbox"/>
	18	15	12	9	4 <input type="checkbox"/>
	Mehr als 19	>	>	>	5 <input type="checkbox"/>

Ergebnisse Kleiner Fitnessstest

Name: -

		Test vom XX.XX.XXXX	Test vom XX.XX.XXXX
Gesamt Punkte:		-	-
Sehr fit mehr als	20 Punkte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weiter so	19-16 Punkte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt noch einiges zu tun	15-08 Punkte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt noch viel zu tun	07 oder weniger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notizen: -

Therapeut Test 1-

Therapeut Test 2 -