

## Selbst-Test: Fitness im Alter

Frage	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
Legen Sie täglich längere Wege (über 15 min.) zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück?	fast immer	öfters	kaum
Rauchen Sie?	nein	ab und zu	ja
Schaffen Sie es, schwere Koffer oder eine Getränkekiste über mehrere Etagen hinauf zu transportieren?	ja, ohne Pause	nur mit mindestens einer Pause	nein
Können Sie 100 m schnell laufen (Sprint)?	ohne Probleme	mit Anstrengung, danach muss ich mich einige Minuten erholen	nein
Wie oft sind Sie sportlich aktiv?	mehr als ein Mal pro Woche	maximal ein Mal pro Woche	eigentlich nie
<b>Gesamtpunkte:</b> .....			

Frage	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
Setzen Sie sich auf einen Stuhl, sodass Ihre Beine einen 90°-Winkel aufweisen. Erheben Sie sich und setzen Sie sich wieder. Wiederholen Sie dies eine Minute lang ohne Zuhilfenahme Ihrer Hände. Sie schaffen ...	Mehr als 15 Mal	Mehr als 7 Mal	Weniger als 7 Mal
Können Sie im Stehen mit Ihrer Hand hinter dem Rücken von unten kommend Ihr Schulterblatt erreichen?	problemlos	fast, einige cm fehlen	es fehlen mehr als 15 cm
Schaffen Sie es, schwere Koffer oder eine Getränkekiste über mehrere Etagen hinauf zu transportieren?	ja, ohne Pause	nur mit mindestens einer Pause	nein
Können Sie im Stehen bei durchgestreckten Knien den Boden mit den Händen berühren?	mit der ganzen Handfläche	mit den Fingerspitzen	nein
Können Sie am Rücken liegend den Oberkörper ohne Hilfe der Arme aufrichten?	ohne Probleme	mit Anstrengung	nein
<b>Gesamtpunkte:</b> .....			