Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 1-2

Artikel: Pro Senectute : wie fit sind Sie?
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078451

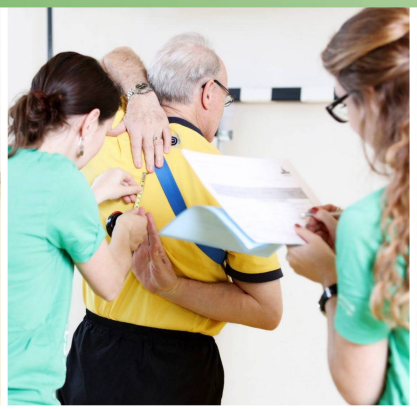
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Mit einfachen Übungen und aufgestellten Prüferinnen fällt der Fitnesstest leicht.

Wie fit sind Sie?

Bereits zum dritten Mal lädt Pro Senectute Aargau im nächsten März zum Fitnesscheck ein. Mit einfachen Übungen zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit wird dabei die persönliche Form ermittelt. Die Standortbestimmung ist wertvoll und macht Spass.

Wie fit sind Sie?», fragte Pro Senectute Aargau im letzten März die Seniorinnen und Senioren im Kanton. Martha und Arthur, Vreni und Reto wollten es wissen und meldeten sich zum kostenlosen Fitnesscheck an. So stehen die vier an einem Samstagmorgen in Turnschuhen und Sportkleidern in der Turnhalle der Neuen Kantonsschule in Aarau, um «herauszufinden, wo man so steht und was man eventuell noch verbessern könnte», wie Vreni sagt.

Beide Paare fühlen sich mehrheitlich fit und gesund. Vreni und Reto sind leidenschaftliche Tänzer und wandern gern, allerdings nicht mehr so ehrgeizig wie früher. «Man wird schneller müde», stellt Reto fest, der früher sogar «etwas Leistungssport» betrieb. Arthur ist noch gern auf den Tourenskis unterwegs. Martha geht ins Altersturnen, gesteht aber: «Die Anmeldung brauchte etwas Mut.» Sie sei keine Sportskanone, habe ein künstliches Schultergelenk und Arthrose im Knie. «Mich interessiert vor allem, wie Arthur abschneidet, wo er doch immer ins Fitness geht», sagt sie lachend.

In Vierergruppen werden die heute rund 65 Testwilligen mit einem Laufzettel auf den Parcours geschickt. Nach einigen Aufwärmübungen und genauer Instruktion warten an sechs Posten Tests zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. «Senior Fitness Test» heisst der Ablauf, der aus den USA stammt und den weltweit bereits Tausende zwischen 60 und 94 Jahren absolviert haben. Am Schluss wird auf einer Tabelle ersichtlich, wo man im Vergleich mit Gleichaltrigen steht. Sportwissenschaftlerin Melanie Blättler, bei Pro Senectute Aargau verantwortlich für den Bereich Sport und Bewegung, bietet den Fitnesscheck wegen der grossen Nachfrage auch diesen Frühling wieder an.

Hans ist der Testleiter an den ersten beiden Posten, bei denen es um Kraft und Ausdauer in Beinen und Armen geht. Selbst ein sportlicher Senior, zeigt er die erste Übung vor. Mit vor der Brust gekreuzten Armen auf einem Stuhl sitzend, gilt es, innerhalb von dreissig Sekunden so oft wie möglich aufzustehen und wieder abzusitzen. «Wichtig ist, dass ihr euch jedes Mal mit dem ganzen Gewicht hinsetzt. Zudem ist es verboten, mit Armen oder Beinen Schwung zu holen», instruiert er. Alles klar? Hans zückt sein Smartphone mit Stoppuhr, und Martha legt los. Bei 13-mal ist die Zeit abgelaufen, Martha ist ausser Atem und Hans zufrieden. 13- bis 16-mal seien gut, sagt der Übungsleiter, das schaffen auch die anderen drei ziemlich locker.

Bei der nächsten Übung muss der Bizeps arbeiten, indem eine Hantel im Sitzen mit der dominanten Hand von der hängenden Position so oft wie möglich in einer halben Minute nach oben gestemmt wird. Koordination unter Zeitdruck ist das Thema am dritten Posten. Hier sitzt man auf einem Stuhl, Beine parallel, Hände auf den Oberschenkeln, steht auf Kommando auf und rennt so rasch wie möglich um ein oranges Verkehrshütchen, das in etwa zweieinhalb Metern Entfernung steht. Gestoppt werden die Sekunden, bis man wieder sitzt.

Während Vreni da die Schnellste ist, triumphiert Martha bei der nächsten Übung, bei der es um die Beweglichkeit der Körperrückseite geht. Im Sitzen gelingt es ihr am besten, mit den Fingerspitzen möglichst nahe zu den Zehenspitzen des gestreckten Beines zu gelangen und in dieser Position zwei Sekunden zu verharren. «Ich lasse leider oft Dinge fallen und muss sie wieder aufheben, deshalb habe ich Übung», scherzt sie.

Bei Station fünf stellt Arthur einen Rekord auf und hat damit den beweglichsten Schultergürtel der Gruppe. Fast acht Zentimeter überlappen sich seine Finger, wenn er sie auf dem Rücken zusammenführt – selbst die Postenleiterin ist beeindruckt. Bei anderen klafft hingegen eine grosse Lücke zwischen den Fingerspitzen. Am sechsten und letzten Posten geraten die beiden Ehepaare am meisten ausser Atem. Abwechselnd müssen beim Laufen an Ort das linke und das rechte Knie bis zur Markierung an der Wand gehoben werden, die sich auf halber Höhe des Oberschenkelknochens befindet. «Zwei Minuten können ganz schön lang sein», ist das keuchende Verdikt.

Nach rund einer Stunde dürfen sich die Probanden am gesunden Buffet bedienen, während ihre Resultate ausgewertet werden. «Kurzweilig und überraschend angenehm» sei der Test gelaufen, sind sich alle einig und loben die gute Organisation und die lockere Atmosphäre in der Halle. Arthur ist erstaunt, mit welch einfachen, aber ausgeklügelten Übungen man die Fitness messen kann: «Ich hätte eher moderne Trainingsgeräte wie ein Fitnessvelo erwartet.»

Dass die Übungen einfach und vor allem alltagsnah sind, betont auch Organisatorin Melanie Blättler: «Der Test muss sich für alle eignen, die Skala geht bis zum Alter von 94. Die Übungen müssen auch machbar sein, wenn jemand zum Beispiel nicht laufen kann.» Getestet wird also nicht, wie schnell man rennen oder Velo fahren kann, sondern eher, welche Alltagstätigkeiten einem wie leichtfallen: «Gut aufstehen und absitzen zu können, ist ebenso zentral wie sich bücken. Kraft und Koordination unter Zeitdruck sind wichtig, um Stürze zu vermeiden oder aufzufangen. Und die Beweglichkeit des Schultergürtels ist für die tägliche Körperpflege wie etwa das Kämmen oder Haarewaschen unerlässlich.»

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wird im Anschluss an den Parcours in einem persönlichen Gespräch von einer Fachperson beraten. Bei Martha, Arthur, Vreni und Reto zeigt Melanie Blättlers Daumen nach oben, ihre Resultate sind durchschnittlich bis gut – «weiter so!», ermuntert sie die vier.

Das Feedback soll vor allem motivieren, dranzubleiben und eventuell bestimmte Bereiche noch zu verbessern. «Uns ist es wichtiger, das Gute zu erhalten und zu stärken, als auf den Defiziten herumzureiten», erklärt Melanie Blättler. Wer hierherkommt, sei sich meist bereits bewusst, wie wichtig Bewegung im Alter ist. Die Expertin würde es deshalb begrüssen, wenn dieses Jahr noch mehr Leute den Weg in die Turnhalle fänden, die bis anhin eher wenig mit Sport zu tun hatten.

Annegret Honegger

Pro Senectute Aargau

Sind Sie neugierig geworden? Wollen Sie wissen, wo Sie mit Ihrer Fitness stehen? Dann lassen auch Sie sich testen! Der nächste Fitnesscheck von Pro Senectute Aargau findet am 11. März von ca. 8.30 bis 18 Uhr wiederum an der Neuen Kantonsschule in Aarau statt. Anhand verschiedener Tests zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit wird der persönliche Formstand ermittelt. Im anschliessenden individuellen Gespräch erhalten Sie eine Rückmeldung zu Ihren erzielten Ergebnissen sowie allgemeine Tipps, wie Sie Ihre Defizite am besten trainieren können. Weitere Informationen und Anmeldung unter Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter www.prosenectute.ch

Bilder: Sonja Ruckstuhl