



Kommentar zum Beitrag „Testing & Diagnosetools“ im „Trainer“-Magazin

„Alltags-Fitness-Test“?

Es stand sicher eine gute Absicht dahinter, dass die Zeitschrift „Trainer“ aus dem Hause Health & Beauty in der Ausgabe 6/2015 auf Seite 36 auf eine Veröffentlichung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) hinweist, wonach der DOSB e.V. einen Fitnessstest für ältere Menschen propagiert, um deren Leistungslevel zu ermitteln. Hiermit soll ein Testinstrument für Deutschland konzipiert worden sein, dass nicht nur den aktuellen Fitnesszustand aufzeigt, sondern auch eine Prognose für ein unabhängiges Leben mit 90 Jahren geben kann. Dazu schreibt der DFAV-Ausbildungsdirektor Prof. Dr. phil. Theodor Stemper einen Kommentar.



Prof. Dr. Theodor Stemper
Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal, 1. Stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes Gesundheitsstudios Deutschland e.V. (BVGSD) und Ausbildungsdirektor des DFAV e.V.

Fitnessstests sind keine Erfindung der letzten Jahre, schon gar nicht im Bereich der Fitness- und Gesundheitsstudios. In der Nachfolge von Vorschlägen aus den 1960er Jahren wurden in den Folgejahren zahlreiche Fitnessstests und Test-Batterien für den Freizeit-, Fitness- wie auch den Leistungssport entwickelt. Diese Vorschläge kamen z.B. aus den USA von Fleishman und Clarke, in der DDR besonders von Richter und Beuker und in der BRD v.a. von Kirsch und Haag.

Europas größter Fitness-Test 1988

Im deutschen Fitnessbereich wurde am populärsten der in den 1980er Jahren vom Arbeitsbereich Sportmedizin der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf entwickelte „Beuker-Stemper-Fitness-Test“. Dieser basierte auf Normdaten von tausenden deutscher Probanden in allen

Altersgruppen ab 15 Jahren und ermöglichte daraufhin die alters- und geschlechtsbezogene Einordnung und Bewertung der erzielten Testergebnisse (Messwerte).

Für die FIBO 1988 in Köln wurde dieser Fitness-Test vom damaligen Messechef Volker Ebener als „Europas größter Fitness-Test“ eingeplant und dort dann erstmals in seiner damals revolutionär neuartigen EDV-gestützten Version auf vier „Test-Straßen“ vorgestellt – und in überwältigender Weise nachgefragt. Das Gesundheitsmagazin „Praxis“ des ZDF stellte den Test sogar live in einer seiner Sendungen vor.

Gerätegestützte Tests unter Einbeziehung des Alters

In den Folgejahren wurden dann aufgrund der rasanten technischen Entwicklung für die immer exaktere Fitnessdiagnostik gerätegestützte Tests „state of the

art“. Für die Ausdauer waren das z.B. Ergometer-Tests (Fahrrad, Laufband), für die Kraft elektronisch gestützte Messungen an Geräten oder für die Koordination Funktions-Messplatten.

In den 70er Jahren war damit auch, wenn zu den Tests entsprechende Normwerte vorlagen, eine Aussage zum „biologischen Alter“ durch altersbezogene Einordnung der erzielten Testleistungen im Vergleich zum kalendarischen Alter möglich (z. B. Dynavit-Ergometer).

Während also z.B. der Pass eines Menschen 60 Jahre auswies, konnte dies aufgrund eines guten Fitnesswertes der biologischen Leistung von 40-Jährigen entsprechen – oder auch umgekehrt! Heute ist in gesundheitsorientierten Anlagen diese Form der Fitnessdiagnostik Standard, unterstützt durch zahlreiche exakte Messverfahren für weitere physiologische oder anthropometrische Parameter (z.B. Blutdruck, Körperfett u.ä.).



© Photographee.eu - Fotolia.com

Warum dann also der „DOSB-Test“?

Warum dann also der „DOSB-Test“, den das B-2-B-Magazin „Trainer“ vorstellt? Offenbar, weil nicht genau nachgeschaut wurde, wer die eigentliche Zielgruppe dieses Tests ist. Schon die sechs Testübungen verraten, dass es hier offenbar um die stark inaktiven Höherbetagten geht, deren Alltagsfitness im Fokus dieses Tests steht. Der vorgestellten sog. „Alltags-Fitness-Test (AFT)“ des DOSB heißt im Original: „Senior Fitness Test (SFT)“ (!) und wurde von den beiden Professorinnen Rikli und Jones Ende des letzten und Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA entwickelt. Bei ihrem Test geht es in der Tat darum, mit einfachen, jedermann zugänglichen Mitteln (Testübungen) ohne großen Geräteaufwand die „Alltags-Fitness“ festzustellen. Also diejenige Fitness, die nötig ist, um Aktivitäten des täglichen Lebens zu verrichten: „...to perform normal everyday activities – to do simple housework, climb steps, lift and carry objects, get in and out of chairs or transportation vehicles, and walk far enough in and around stores, buildings, and parking lots to do one’s own shopping and errands.“ (Rikli & Jones, 2013, S. 255).

Dies ist sicher ein lobenswerter Ansatz und Anspruch, der aber deutlich auf gerontologische Fragen (Fragen zur Altersheilkunde) ausgerichtet ist und dort auch seine Berechtigung hat. Im Bereich der professionellen gesundheitsorientierten Fitnessstudios kann dieser Test aber bestenfalls als Ergänzung dienen, da dort schon bessere Standards vorhanden sind. Eventuell dient der Test auch „offensichtlichen“, absoluten Bewegungsmuffeln und Fitness-Einsteigern bzw. „alten“ Senioren ab 60. (Der Autor dieser Zeilen, der seit Kurzem auch dieser Alters-Zielgruppe angehört, fühlt sich dagegen von dieser Art der Testung eher veralbert, besser „veralter“).

Positiv hervorzuheben beim AFT bzw. SFT ist aber sicher dessen unbestrittene Eignung für die „Gerontologie“ (Alterswissenschaft) im eigentlichen, engeren Sinne – wofür er ja auch gedacht ist. Und auch seine transparente Auswertung mit alters- und geschlechtsbezogenen Normen von 60-95 (!) Jahren und der damit mögliche Ausweis des „biologischen Alters“ ist interessant. Auch das wiederum ist aber ein Hinweis auf die eigentliche Zielrichtung und auch die niedrige Schwelle, die bei AFT/SFT intendiert ist. Last not least drückt sich das auch in den Test-Übungen aus, wo etwa ein „Zwei-Minuten-Knieheben“ als Test für die „aerobe Ausdauer“ gilt oder ein „30-Sekunden-vom Stuhl Aufstehen-und-Hinsetzen“ die „Beinkraft“ ermitteln soll. In Gesundheitsstudios ist dafür sicher eher ein viel exakterer, progressiver Ergometer-Test für die Ausdauer oder die Kraftdiagnostik mit Kraftmess-Systemen möglich – und sinnvoller ist das in einem professionellen Studio auch.

Prof. Theodor Stemper

LUST AUF...

EINE KARRIERE IN DER FITNESSBRANCHE

FLEXIBEL AUS- UND WEITERBILDEN:

Bachelor Fitness and Health Management

Sport- und Gesundheitstrainer/
Sport- und Fitnessbetriebswirt

Fitnessfachwirt (IHK)

Betriebliches Gesundheitsmanagement
(IHK-Zertifikat)

Medical Fitnesscoach

PersonalTraining



Anerkannte Abschlüsse

IST-Studieninstitut

0211 8 66 68-0 | www.ist.de

