

ERFASSUNGSBOGEN ALLTAGS-FITNESS-TEST

Name, Vorname

Datum der Testung

Geburtsdatum

Größe

Alter

Gewicht

Geschlecht:
 M W

Test	1. Versuch	2. Versuch	Kommentare
Beinkrafttest (Anzahl in 30 Sek.)			
Armkrafttest (Anzahl in 30 Sek.)			
Ausdauerterest (Anzahl Knieheben rechts in 2 Minuten)			
Hüftbeweglichkeitstest (± 0,5 cm) Gestrecktes Bein L / R			
Schulterbeweglichkeitstest (± 0,5 cm) Obere Hand L / R			
Geschicklichkeitstest (± 0,1 Sek.)			

VERGLEICHSWERTE UND FITNESS STANDARDS

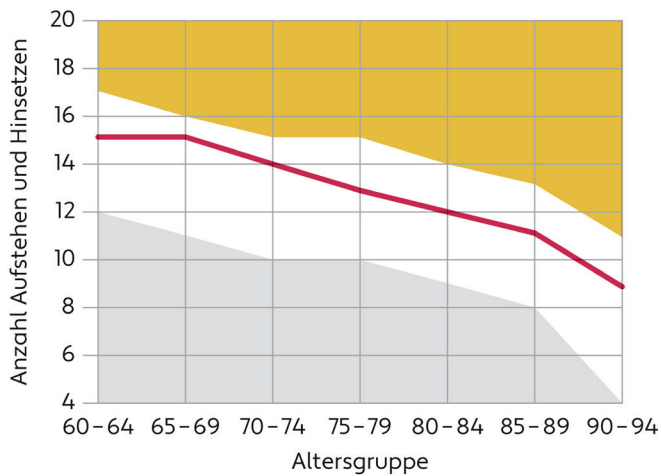
ALLTAGS-FITNESS-TEST FRAUEN

Name, Vorname: _____

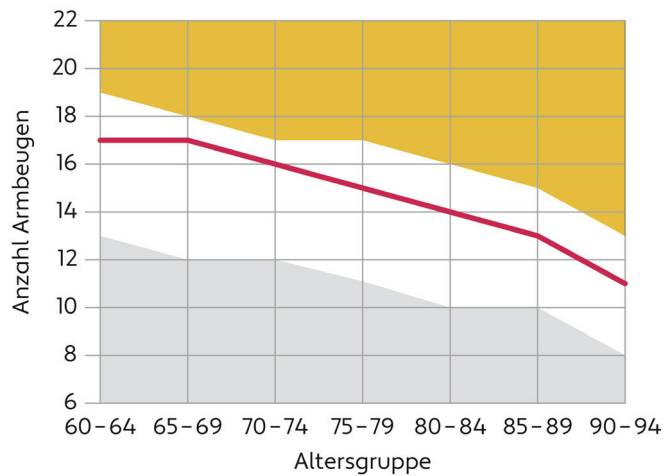
Alter: _____

Datum der Testung: _____

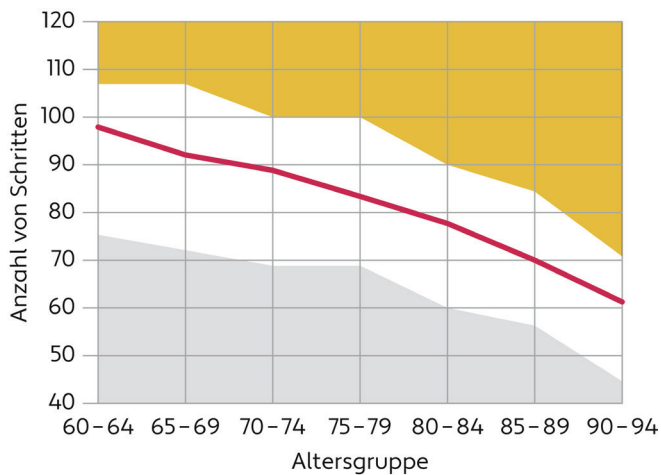
1) Beinkrafttest



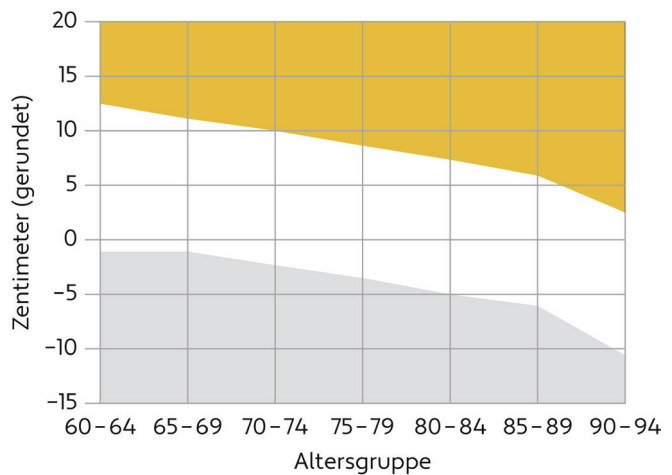
2) Armkrafttest



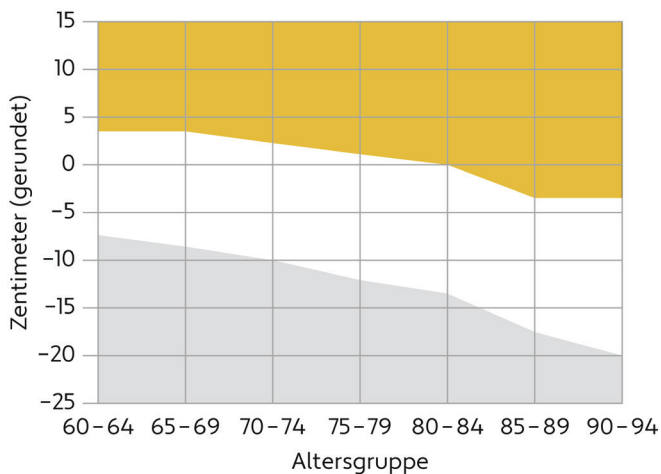
3) Ausdauerstest



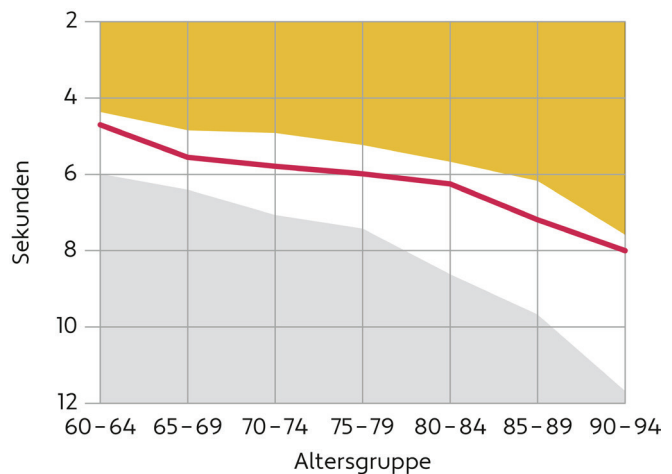
4) Hüftbeweglichkeitstest



5) Schulterbeweglichkeitstest



6) Geschicklichkeitstest



VERGLEICHSWERTE UND FITNESS STANDARDS

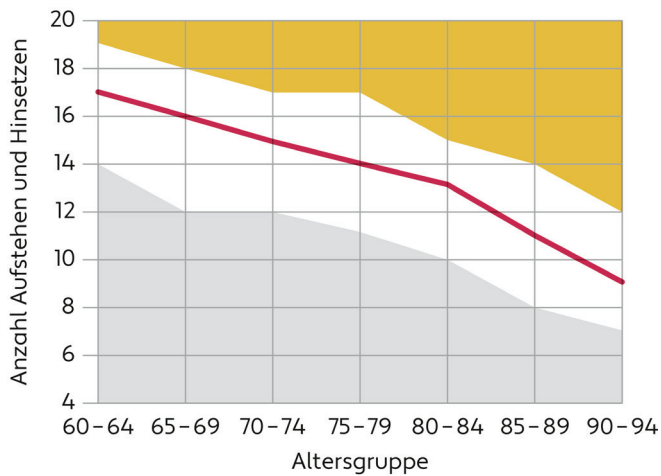
ALLTAGS-FITNESS-TEST MÄNNER

Name, Vorname: _____

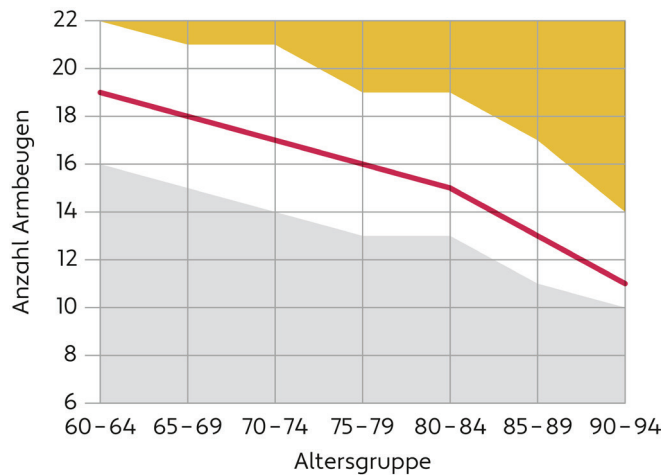
Alter: _____

Datum der Testung: _____

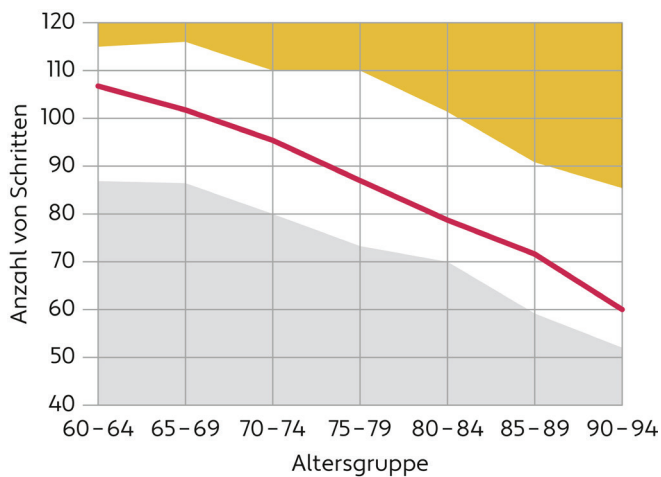
1) Beinkrafttest



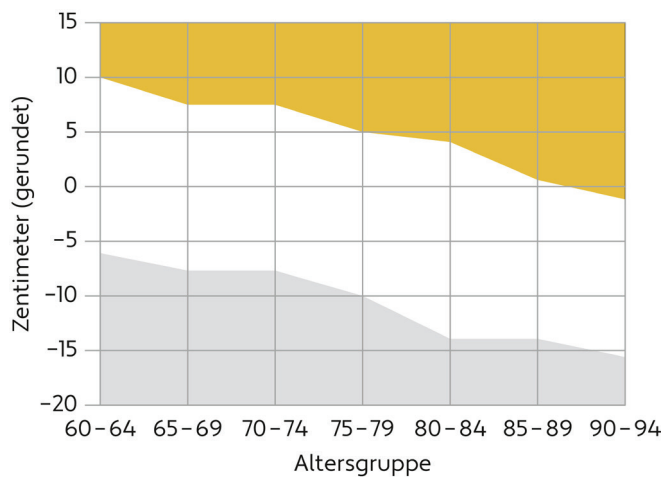
2) Armkrafttest



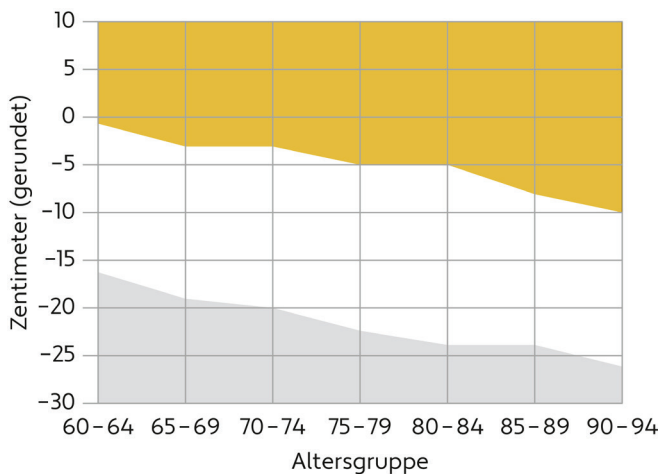
3) Ausdauerstest



4) Hüftbeweglichkeitstest



5) Schulterbeweglichkeitstest



6) Geschicklichkeitstest

