

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Wie fit sind Sie wirklich? Machen Sie den Test

Gesundheit
zum
Mitmachen



Mit Hilfe des Funktionsfragebogens FFB-MOT können Sie überprüfen, wie es um Ihre Fitness steht. Bitte geben Sie zu den nächsten 28 Fragen eine spontane Einschätzung ab. Neben jeder Frage finden Sie fünf Kästchen von „*Ich habe keine Probleme*“ bis „*Ich kann diese Tätigkeit nicht*“. Kreuzen Sie bitte das Kästchen an, das Ihrer Einschätzung am besten entspricht. Es kommt nicht darauf an, die Tätigkeit oft durchgeführt zu haben. Entscheidend ist, was Sie sich wirklich zutrauen.

Dauer: 5- 10 Minuten

Auswertung:

- Ich habe keine Probleme (5 Punkte)
- Ich habe leichte Probleme (4 Punkte)
- Ich habe mäßige Probleme (3 Punkte)
- Ich habe große Probleme (2 Punkte)
- Ich kann diese Tätigkeit nicht (1 Punkt)

Für Ihre individuelle Bewertung notieren Sie zu jeder Frage Ihre Gesamtpunktzahl. Durch die Addition der Punkte erreichen Sie Ihren Gesamt- Fitnesswert. Achten Sie darauf, dass jeweils die einfachste Frage (Frage 1,8, 15, 22) sowie die schwierigste Fragen (7, 14, 21, 28) nicht in die Wertung eingehen. Die Einschätzungen helfen Ihnen zur Bewertung Ihres Fitnesszustandes.

Können Sie ...	Ich habe keine Probleme	Ich habe leichte Probleme	Ich habe mäßige Probleme	Ich habe große Probleme	Ich kann diese Tätigkeit nicht
KRAFT					
1. auf einem Stuhl sitzend ohne Hilfe der Arme aufstehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. einen schweren Einkaufskorb (8 kg) über mehrere Etagen tragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. eine volle Bierkiste in den Keller tragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. aus der Rückenlage ohne Hilfe der Arme den Oberkörper aufrichten (Situp)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. einen schweren Koffer über Kopfhöhe heben (z.B. im Zug auf die Gepäckablage)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 2 schwere Koffer über mehrere Etagen tragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. eine Hantel mit mehr als Ihrem Körpergewicht hochstemmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AUSDAUER					
8. um mehrere Blocks flott gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. mehrere Treppen hochgehen ohne auszuruhen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 2 Km schnell gehen („walken“) ohne auszuruhen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 1 km ohne Pause joggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 30 min ohne Pause joggen (ca. 5 km)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. 1 Stunde ohne Pause joggen (ca.10 km)	<input type="checkbox"/>				
14. einen Marathonlauf (42 km) laufen	<input type="checkbox"/>				
BEWEGLICHKEIT					
15. einen engen Pulli und Socken alleine aus- und anziehen	<input type="checkbox"/>				
16. auf einem Stuhl sitzend mit den Händen den Boden erreichen	<input type="checkbox"/>				
17. im Stehen Schuhe binden	<input type="checkbox"/>				
18. mit der Hand von unten auf dem Rücken Schulterblatt berühren	<input type="checkbox"/>				
19. aus dem Stand (Knie gestr.) mit den Händen den Boden erreichen	<input type="checkbox"/>				
20. im Stehen mit dem Kopf die gestreckten Knie berühren	<input type="checkbox"/>				
21. rückwärts bis in die Brücke abbeugen	<input type="checkbox"/>				
KOORDINATION					
22. eine Treppe hinab gehen, ohne sich festzuhalten	<input type="checkbox"/>				
23. auf einem Bein stehen ohne sich festzuhalten (mind. 15 sec.)	<input type="checkbox"/>				
24. einen Purzelbaum	<input type="checkbox"/>				
25. im schnellen Gehen einen Ball prellen	<input type="checkbox"/>				
26. mit Abstützen über einen 1m hohen Zaun springen	<input type="checkbox"/>				
27. freihändig mit dem Fahrrad um eine Kurve fahren	<input type="checkbox"/>				
28. ein Rad schlagen	<input type="checkbox"/>				

Vergleichen Sie nun Ihren persönlichen Wert mit dem auf Ihr Alter und Geschlecht zutreffenden Normwert:

Männer	Stark durchschnittlich	Unterdurchschnittlich	Durchschnittlich	Überdurchschnittlich	Stark überdurchschnittlich
< 40 Jahre	5-62 Punkte	63-72 Punkte	73-82 Punkte	83-90 Punkte	91-100 Punkte
40-60 Jahre	5-51 Punkte	52-61 Punkte	62-71 Punkte	72-82 Punkte	83-100 Punkte
>60 Jahre	5-29 Punkte	30-41 Punkte	42-53 Punkte	54-64 Punkte	65-100 Punkte

Frauen	Stark durchschnittlich	Unterdurchschnittlich	Durchschnittlich	Überdurchschnittlich	Stark überdurchschnittlich
< 40 Jahre	5-62 Punkte	63-71 Punkte	72-80 Punkte	81-88 Punkte	89-100 Punkte
40-60 Jahre	5-48 Punkte	49-60 Punkte	61-69 Punkte	70-77 Punkte	78-100 Punkte
>60 Jahre	5-28 Punkte	29-41 Punkte	42-51 Punkte	62-60 Punkte	61-100 Punkte

Quelle:

Bös, K.; Abel, T.; Woll, A.; Niemann, S.; Schott, N.; Tittlbach, S.: Der Fragebogen zur Erfassung des motorischen Funktionsstatus (FFB-Mot). In: Diagnostica. 2002, 2, 101-111.

Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften. Evaluation für die Praxis. Methoden-
koffer Instrumente für spezifische Zielgruppen, Erwachsene,
<http://www.evaluationstools.de>; Stand 01.03.2010.



Bild : AOK Medienservice- Rodeln