

Senior fitness test

(převzato z: VOBORNÍKOVÁ, Magdalena, 2017. *Senior Fitness Test jako motivace k cvičení*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého.)

Pomůcky: židle bez opěrek rukou, stopky, činky, páska, pravítko/metr, kužel

Senior Fitness Test (dále SFT) je testování zaměřené pro seniory od 60 do 94 let. Testová baterie vznikla jako součást programu Wellnes života v Kalifornii na Univerzitě ve Fullertonu. Bývá podle místa univerzity nazývána Fullerton functional test. SFT je jednoduchá funkční baterie hodnotící funkční zdatnost seniorů. Součástí SFT jsou testy pro měření pohyblivosti, síly i aerobní vytrvalosti. Jednotlivé testy vycházejí z činností každodenního života nebo úkonů potřebných k soběstačnosti, jsou vhodné pro jednoduché provedení, bezpečnost, validitu i reliabilitu pro vědecké standardy (Rikli & Jones, 2013).

„Autorky baterie testů navíc stanovily kritéria výběru jednotlivých testů. Díky tomu má SFT přednosti jako komplexnost, použitelnost v terénních podmínkách, jednoduchost či možnost vytvoření hodnotících škál“ (Macháčová, Bunc, Vaňková, Holmerová & Veleta, 2007).

1) 30-second chair stand test – sed-vztyk ze židle

Test je zaměřen na sílu dolních končetin.

Pomůcky: stopky, židle bez opěrek rukou.

Postup: Židli dáme ke zdi tak, aby se neposouvala. Proband sedí na židli, s dolními končetinami na šířku ramen, paže jsou zkřížené na prsou. Na povel „start“ proband provede stoj a zpět sed. Střídání provádí po dobu 30 sekund. Zaznamenejme počet vzpřímených stojů.

Adaptace: Možno se přidržet pomocí rukou při nejistotě, či poruše rovnováhy pro větší bezpečnost.

2) 30-second arm curl (biceps) test – flexe v lokti

Test je zaměřen ke zjištění silové schopnosti horní končetiny.

Pomůcky: stopky, židle bez opěrek, činky či závaží (ženy 2,3 kg, muži 3,6 kg).

Postup: Proband sedí stabilně na židli. Uchopí činku do dominantní ruky, paže je ve svislé poloze vedle těla. Proband na povel „start“ 30 sekund provádí flexi v lokti a rotaci v předloktí. Paže musí být celou dobu ve stabilní pozici. Každá flexe přes 110 stupňů se započítává.

3) 2 min step test in place – chůze 2 minuty

Test je zaměřen na měření aerobní vytrvalosti.

Pomůcky: stopky, značící páska.

Postup: Proband stojí vzpřímeně u zdi. Na zeď nalepíme značící pásku do výšky v polovině stehna, ve vzdálenosti mezi patelou a kyčelním kloubem. Proband na povel „start“ zvedá střídavě kolena až po pásku, a to dvě minuty. Během testu je možný odpočinek přichycením u zdi nebo opěradla židle. Zaznačíme počet, kdy pravé koleno dosáhne pásky.

Dodatek: Variantou testu je 6-Minute walk test (šestimínutový chodecký test)

4) Chair sit and reach – hloubka předklonu

Test je zaměřen na flexibilitu kyčelního kloubu.

Pomůcky: židle, pravítko.

Postup: Proband sedí na okraji židle. Levá dolní končetina se opírá o podlahu v pokrčení v kolenním kloubu. Pravá dolní končetina je natažená v kolenním kloubu a opřená patou o podlahu a s přitaženou špičkou. Proband s výdechem provádí předklon. Záda jsou napřímená, hlava v prodloužení trupu. Testování se provádí pomalým plynulým pohybem bez pokrčení pravé dolní končetiny. V cílové poloze proband setrvá 2 sekundy. Možno vystřídat dolní končetiny a zaznamenáme lepší hodnotu. Měří se vzdálenost od prostředního prstu po špičku nohy. Záporné hodnoty značíme při nedosažení, při dotyku nulové a kladné hodnoty jsou přes špičku dále.

5) Back scratch test – dotyk prstů za zády

Test je zaměřen na změření pohyblivosti v ramenním kloubu. Test se zjišťuje pomocí dotyku prstů za zády.

Pomůcky: pravítko či metr.

Postup: Test se provádí ve stoji. Pravá ruka připaží skrčmo a dotkne se hřbetem dlaně za zády a levá ruka vzpaží skrčmo dotykem dlaně za zády. Změří se vzdálenost mezi prostředníky. Poté vystřídat strany a zaznamená se lepší hodnota.

6) 8-foot up and go test – chůze okolo mety

Test je zaměřen na měření celkové rychlosti a rovnováhy.

Pomůcky: stopky, kužel, židle, pásmo, značka na neklouzavé podlaze.

Postup: Židli dáme ke zdi tak, aby nemohla uklouznout. Kužel položíme do vzdálenosti 2,4m (8 stop). Na židli sedí proband v poloze s celými chodidly na zemi a ruce položeny na stehnech. Na pokyn „start“ vstane ze židle, obejde či oběhne, co nejrychleji může kužel a zpět se posadí na židli. Stopky se pustí při pokynu start a zastaví při plném sedu na židli. Test se provádí 1krát zkušebně a 2krát se měří vlastní testování. Zaznačí se lepší výsledek testu.

Adaptace: Pro zvednutí ze židle je povolena pomoc druhou osobou nebo pomůckou, pro chůzi pomůcky, které jsou potřeba k běžnému pohybu. Při poruše zraku se může označit dráha.

Normy

Hodnoty pro muže.

Test	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Sed-vztyk ze židle (počet opakování)	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12
Flexe v lokti (počet opakování)	16-22	15-21	14-21	13-19	13-19	11-17	10-14
Chůze 2 minuty (počet opakování)	87-115	86-116	80-110	73-109	71-103	59-91	52-86
Hloubka předklonu (cm)	- 2,5-4,0	- 3,0-3,0	- 3,0-3,0	- 4,0-2,0	- 5,5-1,5	- 5,5-0,5	- 6,5-0,5
Dotyk prstů za zády (cm)	- 6,5-0,0	- 7,5-1,0	- 8,0-1,0	- 9,0-2,0	- 9,5-2,0	- 9,5-3,0	- 10,5-4,0
Chůze okolo mety (sekundy)	5,6-3,8	5,9-4,3	6,2-4,4	7,2-4,6	7,6-5,2	8,9-5,5	10,0-6,2

Hodnoty pro ženy.

Test	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Sed-vztyk ze židle (počet opakování)	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Flexe v lokti (počet opakování)	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
Chůze 2 minuty (počet opakování)	75-107	73-107	68-101	68-100	60-90	55-85	44-72
Hloubka předklonu (cm)	-0,5-5,0	-0,5-4,5	-1,0-4,0	-1,5-3,5	-2,0-3,0	-2,5-2,5	-4,5-1,0
Dotyk prstů za zády (cm)	-3,0-1,5	-3,5-1,5	-4,0-1,0	-5,0-0,5	-5,5-0,0	-7,0-1,0	-8,0-1,0
Chůze okolo mety (sekundy)	6,0-4,4	6,4-4,8	7,1-4,9	7,4-5,2	8,7-5,7	9,6-6,2	11,5-7,3