

ZWEITE GESUNDHEITSUNTERSUCHUNG: ERGEBNISSE DES FITNESS-TESTS



Personen, die bei beiden Gesundheitsuntersuchungen teilgenommen haben, zeigen eine Steigerung der Fitness in allen Bereichen.

Besonders auffällig ist dies bei der unteren Muskelkraft: Hier hatten bei der ersten Untersuchung 74,4% Werte im Normbereich, bei der zweiten Untersuchung sind es stolze 89,3%.

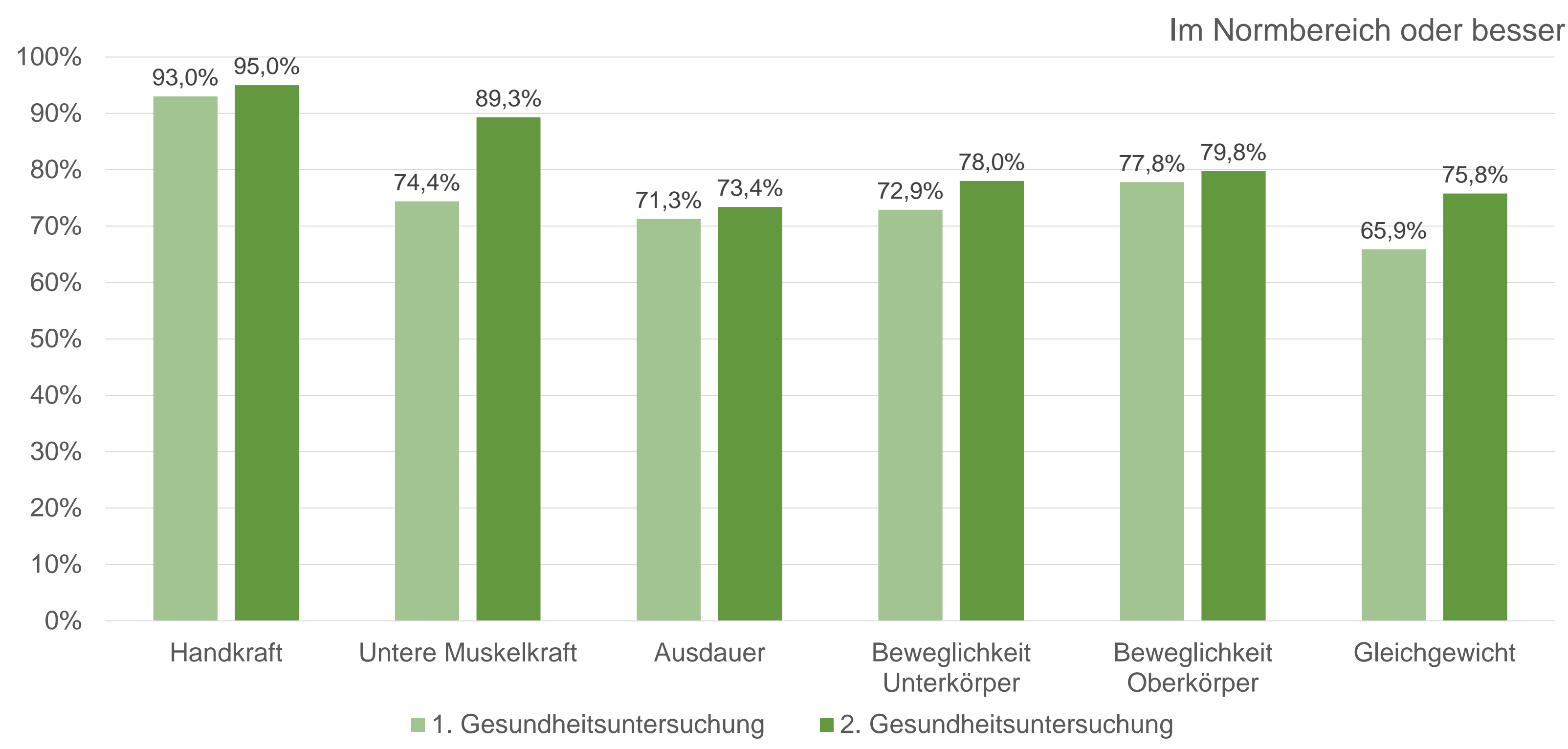


Abb. 1: Ergebnisse Fitness-Test, Vergleich 1. und 2. Gesundheitsuntersuchung

Es gibt bei einigen Übungen Unterschiede zwischen den fünf Ortsteilen. Bei der unteren Muskelkraft beispielsweise erreichten 96% der Teilnehmer aus Mahndorf Werte im Normbereich oder besser. Dies schafften 79% der Personen aus dem Ortsteil Hemelingen.

Bei der Übung zur Beweglichkeit des Unterkörpers konnten 88% der Teilnehmenden aus Arbergen Werte im Normbereich oder besser erzielen. Am wenigstens erreichten die Sebaldsbrückerinnen und Sebaldsbrücker (64%) derartige Ergebnisse.

Für die Beweglichkeit des Oberkörpers hingegen konnten in jedem Ortsteil über 70% der Teilnehmenden mindestens die Normwerte erreichen. Bei der Übung für die Handkraft sind es sogar mehr als 93% in jedem Ortsteil.

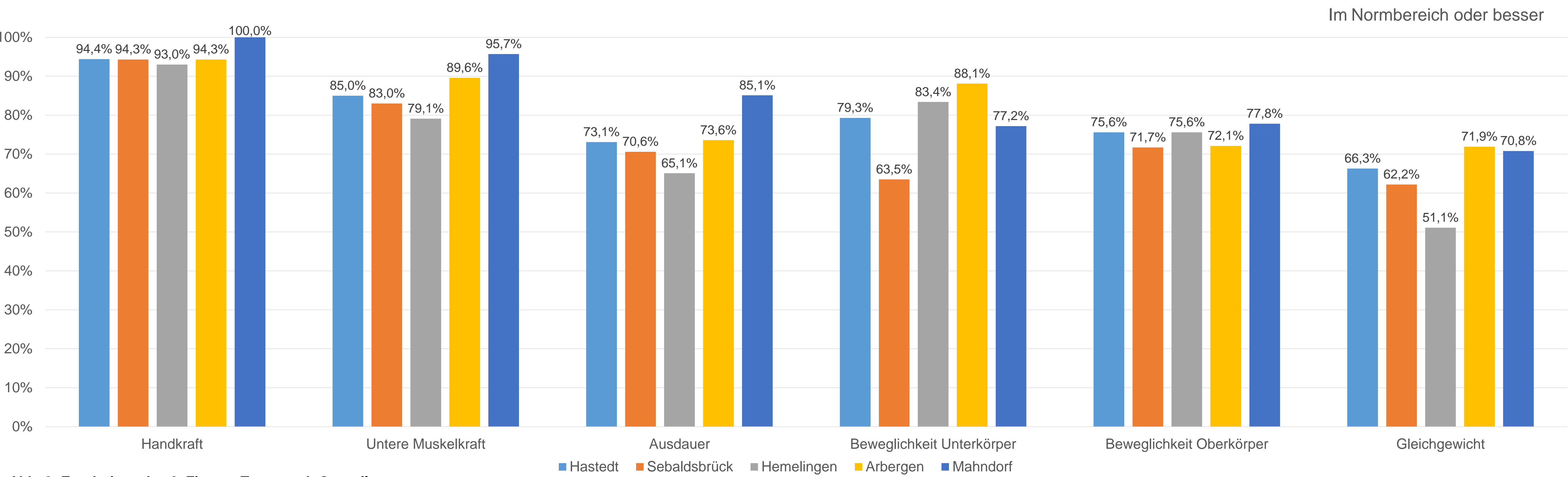


Abb. 2: Ergebnisse des 2. Fitness-Tests nach Ortsteilen

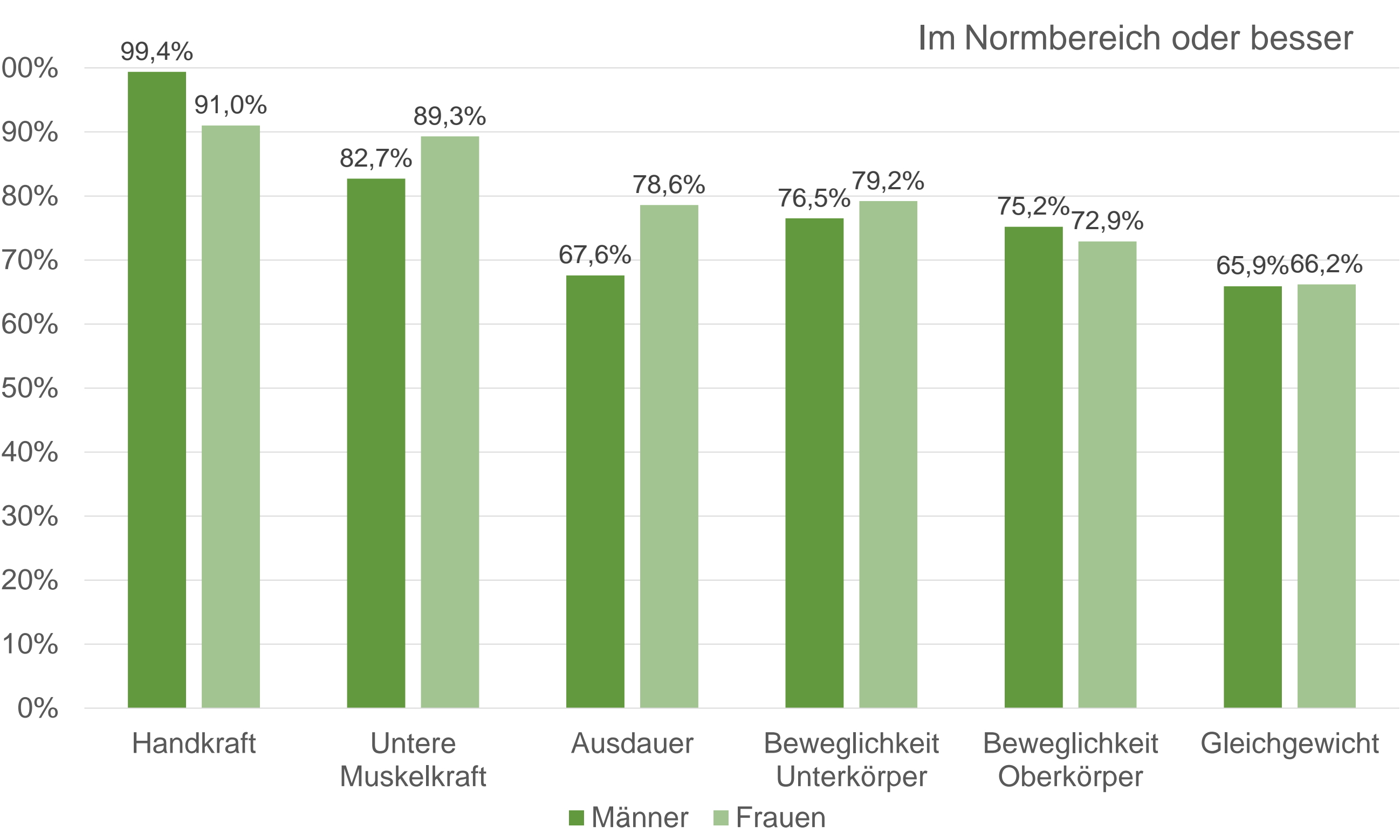


Abb. 3: Ergebnisse des 2. Fitness-Tests nach Geschlecht

Die Männer haben eher in den Bereichen Handkraft und Beweglichkeit des Oberkörpers die Normwerte erreicht oder waren sogar besser.

Die Frauen führen in allen anderen Bereichen. Besonders auffällig ist der Unterschied zwischen den Geschlechtern bei der Ausdauer. Hier haben die Männer erheblichen Nachholbedarf wie auch beide Geschlechter beim Gleichgewicht.

Allerdings unterscheiden sich die Normbereiche zwischen den Geschlechtern: Betrachtet man die rohen Werte liegen Männer in den Bereichen Kraft und Ausdauer und Frauen in den Bereichen Beweglichkeit und Gleichgewicht vorne.

	Ausdauer (Anzahl in 2 Min.)	Untere Muskelkraft (Anzahl in 30 Sek.)	Handgreifkraft in kg	Beweglichkeit Unterkörper (cm)*	Beweglichkeit Oberkörper (cm)*	Gleichgewichtstest bestanden (%)
Männer	85,2	12,6	41,3	4,4	11,7	65,9
Frauen	81,5	12,1	23,9	-2,4	5,2	66,2

* Niedrigere Werte bedeuten eine höhere Beweglichkeit