

## Crosstrainer- Ausdauer-Test

### SPEZIFISCHE ZIELE:

Kurztest der Grundlagenausdauer in aufrechter Körperhaltung, Motivierung zu regelmäßiger körperlicher Aktivität

### INHALTE:

- 4-Minuten-Test im submaximalen Bereich nach IPN-Test-Modus
- durchführbar in Business-/Alltagsbekleidung
- Ermittlung und Bewertung der aeroben Leistungsfähigkeit auf Basis alters- und geschlechtsspezifischer Referenzdaten
- Bestimmung der individuellen Trainingspuls-Empfehlungen, differenziert für unterschiedliche Ausdaueraktivitäten
- QR-Code: Ergebnisse digital verfügbar

### SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Flache Schuhe empfehlenswert; Sicherheitshinweise beachten (separat)

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

### ORGA:

Platzbedarf:  $\geq 6 \text{ m}^2$ , Stromanschluss: 230 V  
 Besonderer Hinweis: barrierefreier Zugang erforderlich  
 Maße HBT: 170 x 60 x 140 cm, Gewicht: 80 kg

**PRÄVENTIONS-PRINZIP:**  
 Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität



## Crosstrainer-Ausdauer-Test

### HINTERGRUND:

Die Grundlagenausdauer stellt die **Basis der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit** dar. Eine gute Ausdauer gilt aus präventiver Sicht als wesentlicher **gesundheitlicher Schutzfaktor**, während Defizite das **Herz-Kreislauf-Risiko** deutlich ansteigen lassen. Der gerade bei Personen mit sitzender Tätigkeit weit verbreitete **Bewegungsmangel** führt auf Dauer auch zu verminderter Leistungsfähigkeit. So erreicht heute nur eine Minderheit der Erwachsenen **das gesundheitlich empfohlene Bewegungspensum**.

### ABLAUF:

Mit dem Crosstrainer-Test steht ein neues Testverfahren zur Verfügung, bei dem die Grundlagenausdauer **erstmalig in aufrechter, alltagsnaher und rückengerechter Körperhaltung** überprüft wird. Der nur moderat anstrengende Test bietet damit einen Kontrast zum Dauersitzen, erfordert **nur wenige Minuten** und kann komfortabel in **Alltagsbekleidung** durchgeführt werden.

### ERGEBNISSE:

Die Auswertung zeigt, wie gut die individuelle Ausdauer unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht und Körpergewicht entwickelt ist. Die Ergebnisse leiten sich aus dem Pulsanstieg im Verhältnis zur erbrachten Leistung auf dem Crosstrainer ab. Die Grundlage der Bewertung stellt der bewährte **IPN-Test** dar, wobei eigens die Referenzwerte aus der Fahrradergometrie mittels spiroergometrischer Messungen auf die spezifischen Bedingungen eines hochwertigen Crosstrainers übertragen wurden. Die Teilnehmer erhalten eine **Auswertung mit den persönlichen Leistungsdaten**, verbunden mit **individuellen Empfehlungen**, um ihre Ausdauer bzw. Herz-Kreislaufleistungsfähigkeit gezielt und nachhaltig zu fördern.

