

Ergometer-Ausdauer-Test

SPEZIFISCHE ZIELE:

Kurztest der Grundlagenausdauer auf dem Fahrradergometer, Motivierung zu individuell angepasster körperlicher Aktivität

INHALTE:

- 4-Minuten-Test im submaximalen Bereich (IPN-Test)
- durchführbar in Business- bzw. 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: 140 x 60 x 120 cm, Gewicht: 60 kg

PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität



Ergometer-Ausdauer-Test

HINTERGRUND:

Eine gute Ausdauer ist die **Basis der Herz-Kreislauf-Gesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit**. Sie lässt sich durch regelmäßige Bewegung gezielt fördern: neben den **Ausdauersportarten** zählen hierzu auch die **Aktivitäten des Alltags** wie z.B. zügiges Gehen oder Treppensteigen. Wie aktuelle Studien belegen, sind kleine, in den Alltag eingestreute Bewegungseinheiten sogar eine wichtige Voraussetzung, um auf Dauer Herz-Kreislauf- und Stoffwechselproblemen vorzubeugen. Wer seine Ausdauer darüber hinaus in der Freizeit gezielt verbessern möchte, sollte sein Training **im optimalen Pulsbereich** durchführen. Auf diese Weise steigert sich die Fitness und man baut wirksame **gesundheitliche Schutzfaktoren** auf.

ABLAUF:

Unser computergestützter Test auf dem Fahrradergometer liefert schon nach 4 Minuten ein aussagekräftiges Ergebnis. Die Belastung beim Test ist moderat - sie wird individuell anhand von Alter, Geschlecht, Gewicht und Trainingszustand festgelegt.

ERGEBNISSE:

Bewertet wird die Herzfrequenz im Verhältnis zur **Leistung im aeroben Bereich** (Watt pro Kilogramm Körpergewicht). Auf Basis der Ergebnisse werden die **individuellen Trainingsempfehlungen** für unterschiedliche Ausdauersportarten berechnet. Alle Ergebnisse werden per Computerausdruck, zusammen mit individuellen Trainingstipps, dokumentiert.

