

## **BEGRÜßUNG/TEXT**

### **Wie mache ich den 2 km-Walking-Test?**

Du benötigst für den Test eine ebene 2 Kilometer langes Strecke. Du kannst diese Strecke mit dem Fahrrad abmessen. Es kann ein Rundkurs sein oder auch eine Strecke, die Du mehrfach hin und her gehst. Du kannst auch auf einer Rundbahn um einen Sportplatz gehen. Eine Rundbahn ist 400m lang, Du benötigst dann 5 Runden.

Weiter benötigst Du eine Uhr mit Sekundenzeiger und Du musst Deinen Puls messen können. Des Weiteren brauchst Du Stift und Papier, um die Testzeit sowie den Puls zu notieren.

Bevor Du den Walking-Test durchführst, solltest Du Dich aufwärmen. Dabei hat es sich bewährt, vor dem Test, eine Strecke von 200-300m zurückzulegen, auch um die optimale Walk-Geschwindigkeit für den Walking-Test zu ermitteln.

Die Testaufgabe lautet nun, die 2-Kilometer-Strecke so schnell als möglich zu walken. Du darfst notfalls anhalten oder langsamer gehen, wenn Du das Anfangstempo nicht durchhalten kannst. Joggen ist nicht erlaubt.

Gemessen wird die Gehzeit für die 2 Kilometer sowie der Puls unmittelbar nach dem Walking Test. Schreibe Zeit und Puls bitte auf.

## **HAUPTTEIL**

Wir machen jetzt den 2-Kilometer-Walking-Test auf einer abgemessen Strecke oder auf einer Rundbahn.

- 200-300 m Aufwärm-Walken zum Finden der optimalen Geschwindigkeit
- 2 km walken so schnell wie möglich, ohne dass jedoch eine Überanstrengung entsteht (bis subjektives Anstrengungsempfinden „schwer“ oder maximale Herzfrequenz für das Walken erreicht ist
- Notieren von: Walking Zeit für 2 KM, Testpulswert direkt nach der Belastung

## **HAUSAUFGABE:** Walkingtest auswerten

Die unten vorgeschlagene Auswertung funktioniert nur, wenn Sie keine Medikamente zur Senkung der Herzfrequenz oder des Blutdruckes einnehmen.

1. Bitte mache ein „x“ für Deine Walking-Zeit in Deiner Altersgruppe
2. Bitte mache ein „x“ für Deinen Belastungspuls in Deiner Altersgruppe

Zusätzlich zu der Gehzeit ist es wichtig, auch die Pulsfrequenz zu überprüfen. Für den Walking-Test wird ein Testpuls von 80-95 % des Maximalpulses erwartet, um eine richtige

Anstrengung vorzuweisen. Zur Ermittlung bzw. Überprüfung des Testpulswertes eignet sich folgende Tabelle.

Alter	Männer Walking-Zeit (min: sec)	Frauen Walking-Zeit (min: sec)	IHR WERT			Alter	Sollwert 80-95 % Maximal-puls (S/min)	IHR WERT		
			<	=	>			<	=	>
20	13:45-15:15	15:45-17:15				20	160-190			
25	14:00-15:30	15:52-17:22				25	156-185			
30	14:15-15:45	16:00-17:30				30	152-181			
35	14:30-16:00	16:07-17:37				35	148-176			
40	14:45-16:15	16:15-17:45				40	144-171			
45	15:00-16:30	16:22-17:52				45	140-166			
50	15:15-16:45	16:30-18:00				50	136-162			
55	15:30-17:00	16:37-18:07				55	132-157			
60	15:45-17:15	16:45-18:15				60	128-152			
65	16:15-17:45	17:00-18:30				65	124-147			
70	16:45-18:15	17:15-18:45				70	120-143			

Walking-Zeit und Walking-Puls gemeinsam betrachtet, ermöglichen eine vertiefte Beurteilung des Testergebnisses.

Dabei werden vier Auswertungskategorien unterschieden:

### Auswertungskategorien

1. Gehzeit langsamer als vorgegeben (spricht für unterdurchschnittliche Leistungsfähigkeit), Testpulswert niedriger (spricht für geringe Anstrengung). Gilt nur, wenn der Puls nicht durch Medikamente beeinflusst wird.

**Kommentar:** Du hast Dich vermutlich zu gering belastet. Wiederhole den Test und versuche, den angegebenen Pulssollwert zu erreichen.

2. Gehzeit schneller als vorgegeben (spricht für gute Leistungsfähigkeit), Testpulswert niedriger (spricht für geringe Anstrengung). Gilt nur, wenn der Puls nicht durch Medikamente beeinflusst wird.

**Kommentar:** Hierbei könnte es sein, dass Du von dem Test unterfordert warst. Hier wird ein anspruchsvollerer Test, wie z.B. der Cooper-Test, empfohlen. Der Cooper-Test ist nur für Trainierte und Erfahrene geeignet. Dabei geht es darum, in 12 Minuten eine möglichst lange Strecke zu laufen.

3. Gehzeit langsamer als vorgegeben (spricht für unterdurchschnittliche Leistungsfähigkeit), Testpulswert hoch (spricht für angemessene Anstrengung).

**Kommentar:** Dies könnte ein Zeichen dafür sein, dass der Walking-Test für Dich einen hohen Anspruch darstellt. Deine Leistungsfähigkeit kann gesteigert werden. Du solltest deshalb behutsam und langsam in Dein Ausdauertraining einsteigen. Wenn auch beim Training der Puls immer sehr hoch ist, solltest Du einen Arzt konsultieren.

4. Gehzeit schneller als vorgegeben (spricht für gute Leistungsfähigkeit), Testpulswert hoch (spricht für angemessene Anstrengung).

**Kommentar:** Dies könnte ein Zeichen dafür sein, dass der Walking-Test für Dich einen hohen Anspruch darstellt. Deine Zeit ist gut, Du hast Dich aber auch sehr angestrengt. Warst Du vielleicht zu ehrgeizig? Achte beim weiteren Training unbedingt darauf, Deinen optimalen Trainingspulswert nicht zu übersteigen und nicht zu ehrgeizig an das Training heranzugehen.

Trage bitte Deine Kategorie ein: \_\_\_\_\_