

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Der 2km Walking- Test – Teil 1

In den folgenden drei Spalten möchten wir Ihnen gerne den 2km Walking Test darstellen. Im ersten Teil bekommen Sie Informationen zur Durchführung des Tests, im zweiten Informationen zu der Testauswertung und im dritten Variationen zum Walking-Test.

Durchführung

1. Gesundheitsfragebogen zu Beginn

Zu Beginn sollten Sie sich die nachfolgenden Fragen stellen. Falls eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet wird, sollte Sie vor der Durchführung des Walking-Tests mit dem Arzt sprechen (vgl. Bös et al., 2006):

- Sind Sie herzkrank oder haben Sie einen hohen Blutdruck? (ja)/(nein)
- Haben Sie Gelenkschmerzen oder Arthrose? (ja)/(nein)
- Waren Sie in den letzten sechs Monaten ernsthaft krank? (ja)/(nein)
- Sind Sie zurzeit krank oder fühlen Sie sich unwohl? (ja)/(nein)
- Nehmen Sie ein herzfrequenzsenkendes Medikament? (ja)/(nein)

2. Messgeräte

Zur Messung der Walking-Zeit wird eine Uhr mit Sekundenanzeiger oder eine Stoppuhr benötigt, da sowohl die Minuten als auch die Sekunden erfasst werden müssen. Daher wäre es gut, wenn Sie sich mit einer entsprechenden Uhr ausstatten würden. Des Weiteren werden kleine Zettel benötigt, um die Anfangs- und Endzeit sowie den Puls zu notieren.

3. Teststrecke

Zur Durchführung des 2 km-Walking-Tests benötigen Sie eine ebene Strecke, idealerweise im Freien. Sie können den Test auf einer Rundbahn oder einer Strecke durchführen. Die Runden bzw. Strecken können dabei auch mehrfach zurückgelegt werden (z. B. 5 x 400 m). Die Strecke sollte keine Höhenunterschiede aufweisen, minimale Höhenunterschiede können jedoch toleriert werden.

4. Warm-Up

Bevor Sie den Walking-Test durchführen, sollten Sie auf eine ausreichende Aufwärmphase achten. Dabei hat es sich bewährt, vor dem Test, eine Strecke von 200-300 m zurückzulegen, um die optimale Walk-Geschwindigkeit für den Walking-Test zu ermitteln.

5. Ergebnisse im 2 km-Walking-Test

Nun wird der 2 km-Walking-Test durchgeführt, wobei Sie die Anfangs- und Endzeit sowie den Puls zu Beginn, direkt nach dem Ende und 2 min danach selbstständig notieren sollten. Im Folgenden finden Sie eine mögliche Tabelle, die Sie nutzen können.

	Anfangszeit (min, sec)	Endzeit (min, sec)	Puls/min = (15 sec x 4) ¹		
			Ruhepuls	Belastungs- puls direkt danach	Erholungs- puls nach 2 min
2 km-Walking- Test	___ min ___ s	___ min ___ s	_____ Puls/min	_____ Puls/min	_____ Puls/min
Auswertung	Ihre Gehzeit: ___ min ___ s Ihr Testpulswert: _____ Schläge/min				



6. Ziel

Im Ziel sollten Sie darauf achten, dass Sie sofort die Endzeit notieren sowie den Belastungspuls messen und ebenfalls notieren. Auch die Pulsmessung nach 2 min sollte nicht vergessen werden.

Ihr Gesundheitsteam (Rita Wittelsberger)

¹ Man kann 10 sec oder 15 sec zählen und muss dann entsprechend mit 6 oder 4 multiplizieren, um die Pulsschläge pro Minute zu erhalten. Bei 10 sec ist der Messfehler größer, bei 15 sec die Validität (weil der Belastungspuls schnell fällt) etwas geringer.