

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Der 2km Walking- Test – Teil 2

In den folgenden drei Kolumnen 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.

Testauswertung

Walking-Zeit und Walking-Puls

Zunächst gilt es zu überprüfen, ob die entsprechende Walking-Zeit den durchschnittlichen Walking-Zeiten entspricht. Dazu sollten Sie in der folgenden Tabelle ihre Gehzeit ermitteln. In der Tabelle sind die Durchschnittszeiten für Männer und Frauen im *2 km-Walking-Test* aufgelistet (vgl. Bös & Tittlbach, 2002, S. 4ff.):

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 (vgl. Bös et al., 2006):

Alter	Männer Walking-Zeit (min: s)	Frauen Walking-Zeit (min: s)	IHR WERT			Alter	Sollwert 80-95% Maximalpuls (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			

Walkingzeit und Walkingpuls gemeinsam betrachtet, ermöglichen eine vertiefte Beurteilung des Testergebnisses. Dabei werden 4 Auswertungskategorien unterschieden:

Auswertungskategorien

1. Gehzeit langsamer als vorgegeben (spricht für unterdurchschnittliche Leistungsfähigkeit), Testpulswert niedriger (spricht für geringe Anstrengung, allerdings sollte man abklären, ob der Puls aus medizinischen Gründen nicht steigt).

Kommentar: Sie haben sich vermutlich zu gering belastet. Wiederholen Sie den Test erneut und versuchen Sie, den angegebenen Pulssollwert zu erreichen.

2. Gehzeit schneller als vorgegeben (spricht für gute Leistungsfähigkeit), Testpulswert niedriger (spricht für geringe Anstrengung, allerdings sollte man abklären, ob der Puls aus medizinischen Gründen nicht steigt).

Kommentar: Hierbei könnte es sein, dass Sie von dem Test unterfordert waren. Hier wird ein anspruchsvollerer Test, wie der Cooper-Test, empfohlen. Der Cooper-Test ist nur für Trainierte und Erfahrene zu empfehlen. 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 Sie einen hohen Anspruch darstellt. Ihre Leistungsfähigkeit kann gesteigert werden. Sie sollten deshalb behutsam und langsam in Ihr Ausdauertraining einsteigen. Wenn auch beim Training der Puls immer sehr hoch ist, sollten Sie 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 Sie einen hohen Anspruch darstellt. Ihre Zeit ist gut, Sie haben sich aber auch sehr angestrengt. Waren Sie vielleicht zu ehrgeizig? Achten Sie beim weiteren Training unbedingt darauf, Ihren optimalen Trainingspulswert nicht zu übersteigen und nicht zu ehrgeizig an das Training heranzugehen.

Tragen Sie Ihre Kategorie ein:

Ihr Gesundheitsteam (Rita Wittelsberger)