

## Ausdauer-Check

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 alltägliche Aktivitäten wie z. B. zügiges Gehen oder Treppensteigen. Aktuelle Studien belegen, dass regelmäßige, kurze in den Alltag eingestreute Bewegungseinheiten sogar eine wichtige Voraussetzung sind, um Problemen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels im Tagesverlauf vorzubeugen. Wer seine Ausdauer darüber hinaus in der Freizeit gezielt verbessern möchte, sollte sein Training im optimalen Pulsbereich durchführen.

**Themenfeld:** Herz-Kreislauf- und Stoffwechselgesundheit

**Präventionsprinzip:** Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

### Spezifische Ziele

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

### Inhalte

- 6-Minuten-Test im submaximalen Bereich
- 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
- Ergebnisse und individuelle Empfehlungen digital verfügbar

### Ablauf

Unser computergestützter Test auf dem Fahrradergometer liefert schon nach 6 Minuten ein aussagekräftiges Ergebnis. Der Test kann in bequemer Bekleidung durchgeführt werden. Die Belastung beim Test ist moderat, man ist in der Regel nicht oder nur wenig verschwitzt.

## Ergebnisse

Beim Test wird die Herzfrequenz im Verhältnis zur Leistung im aeroben Bereich (Watt pro Kilogramm Körpergewicht) unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht und Körpergewicht bewertet. Die Teilnehmenden erhalten eine Auswertung mit den persönlichen Leistungsdaten, verbunden mit individuellen Trainingsempfehlungen, differenziert für unterschiedliche Ausdaueraktivitäten, um Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit bzw. die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems gezielt und nachhaltig zu fördern.

## Spezielle Hinweise zur Durchführung

Flache Schuhe und bequeme Bekleidung empfehlenswert

### 1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 15-20 Minuten pro Person
- Einzeltermin

#### Voraussetzungen

- Platzbedarf  $\geq 6 \text{ m}^2$   
(Stehtisch/Tisch und 2 Stühle bereitstellen)
- Stromanschluss (230 V)
- Barrierefreier Zugang  
(Maße HBT: 140 x 60 x 120 cm, Gewicht: 60 kg)

## Kontraindikationen

- Organische Schäden z.B. an Herz, Lunge, etc.
- Akute und chronische Erkrankung der Atemwege
- Starker Bluthochdruck (Hypertonie) mit Einnahme von Betablockern
- Entzündungen wie z.B. Mandelentzündung oder eitrige Zahnentzündung
- Akute Erkrankungen und/oder Infektionskrankheiten
- Subjektives Unwohlsein