

Ausdauerfest / Fahrradergometer

Der Ausdauerfest hat sich als wichtiger Referenzfest im Gesundheits- und Fitnessbereich durchgesetzt. Er zeichnet sich durch seine hohe Praktikabilität und Genauigkeit aus, ohne dass Blut entnommen werden muss. Eine Überbelastung ist nicht erforderlich, das heißt, Sie müssen sich nicht maximal anstrengen.

Der Ausdauerfest ist ein submaximaler Stufentest auf dem Fahrradergometer und ermittelt die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit. Der Test wurde vom «Institut für Prävention und Nachsorge» in Köln entwickelt. Die Tretleistung (Watt) beim Radfahren wird kontrolliert gesteigert. Zu bestimmten Zeitpunkten wird die Herzfrequenz abgelesen. So werden für verschiedene Belastungsstufen die dazugehörigen Parameter der Testperson ermittelt. Eine Software wandelt die ermittelten Werte in Grafiken um, welche als Grundlage für die Besprechung dienen. Neben dem aktuellen Leistungsstand werden aus den Ergebnissen individuelle Trainingsempfehlungen abgeleitet.

Themen/Inhalt

Test auf Ergometer

- Auswertung
- Abgabe einer Empfehlung

Dauer: 20 Minuten pro Person

Teilnehmerzahl: 40 Analysen pro Tag

Leitung:

Kosten:

Ort: Seminar- oder Sitzungsraum

