WALKING-TEST

TESTEN SIE IHRE PERSÖNLICHE FITNESS

1. Walken Sie (ohne Stöcke) die 2-km-Test-Strecke so schnell wie möglich und stoppen Sie die benötigte Zeit. Achten Sie darauf, dass Sie nicht laufen!

2. Messen Sie unmittelbar nach Absolvierung der Test-Strecke Ihren Puls. Ihr Puls sollte idealerweise im Bereich des „Durchschnittlichen Testpulses" liegen, den Sie in der nachfolgenden Tabelle ablesen können.

Alter	Durchschnittlicher Testpuls Männer 80 – 95% des Maximalpulses	Durchschnittlicher Testpuls Frauen 80 – 95% des Maximalpulses
20	160 – 190	165 – 196
30	152 – 181	157 – 186
40	144 – 171	149 – 177
50	136 – 162	141 – 167
55	132 – 157	145 – 162
60	128 – 152	133 – 158
65	124 – 147	129 – 153
70	120 – 143	125 – 148

Der optimale Testpuls beträgt 80 – 95 % des Maximalpulses. Der optimale Trainingspuls beträgt je nach Trainingsziel 60 – 80% des Maximalpulses.
Der Maximalpuls beträgt bei Männern: 220 Schläge/Minute minus Lebensalter, bei Frauen: 226 Schläge/Minute minus Lebensalter

3. Bewerten Sie Ihre Leistung dann anhand der rechts stehenden Tabelle

Hinweis: Dieser Walking-Test ist nur eine Kurzfassung des Walking-Tests vom Deutschen Walking Institut (DWI). Für einen ausführlichen, individuellen Walking-Test wenden Sie sich bitte an die örtlich eingewiesenen Nordic-Walking-Trainer.

Alter	Durchschnittlich benötigte Zeit in Minuten Männer	Durchschnittlich benötigte Zeit in Minuten Frauen
20	13:45 – 15:15	15:45 – 17:15
30	14:00 – 15:45	16:00 – 17:30
40	14:45 – 16:15	16:15 – 17:45
50	15:15 – 16:45	16:30 – 18:00
55	15:30 – 17:00	16:37 – 18:07
60	15:45 – 17:15	16:45 – 18:15
65	16:15 – 17:45	17:00 – 18:30
70	16:45 – 18:00	17:15 – 18:45

Bitte beachten Sie (zu Ihrer eigenen Sicherheit), dass Sie den Test erst starten sollten, wenn Sie die folgenden Fragen mit „NEIN" beantworten können!
1. Sind Sie herzkrank oder haben einen hohen Blutdruck?
2. Haben Sie akute Gelenkschmerzen?
3. Waren Sie in den letzten sechs Monaten ernstlich krank?
4. Sind Sie zurzeit krank oder fühlen sich unwohl?
5. Nehmen Sie herzfrequenzsenkende Medikamente, z. B. Betablocker?

© HEIDEREGION UELZEN E.V.