



Walking-Test-Bogen

Zielgruppe: Walker, Leistungsschwache, übergewichtige und ältere Menschen.	
Vorname:	Nachname:
Datum:	Testgerät: Laufband
Strecke: 2 km	Benötigte Zeit: min s
Belastungspuls: S/min	Alter:
Puls nach 2 km: S/min	Körpergröße: m
BMI:	Gewicht: Kg

Bewertungstabelle:

Alter in Jahren	Maximalpuls: 220-Lebensalter	Testpuls 80-95% Hf Max
20	200 S/min	160-190 S/min
25	195 S/min	156-185 S/min
30	190 S/min	152-181 S/min
35	185 S/min	148-176 S/min
40	180 S/min	144-171 S/min
45	175 S/min	140-166 S/min
50	170 S/min	136-162 S/min
55	165 S/min	132-157 S/min
60	160 S/min	128-152 S/min
65	155 S/min	124-147 S/min
70	150 S/min	120-143 S/min

Protokoll:

	Männer:	Frauen:
Ausgangswert:	420	304
- Gehzeit (min)	* 11,6 =	* 8,5 =
- Gehzeit (s)	* 0,2 =	* 0,14 =
- Belastungspuls	* S/min * 0,56 =	* 0,32 =
- BMI	* 2,6 =	* 1,1 =
+ Alter	* 0,2 =	* 0,4 =
= Walking-Index: _____		

Bewertung:

Level 1: >130 Level 2: 111-130 Level 3: 90-110 Level 4: 70-89 Level 5: <70