

Ihr Ruhepuls (Herzfrequenz vor Testbeginn): Schläge/Minute

Fitness-Test / Stufe	Widerstandseinstellung (Leveleinstellung)	RPM für Ergometer (RPM für Elliptical-Ergometer)	Herzfrequenz (Anfangs-Test)	Herzfrequenz (Abschluß-Test)
Minute 1	2	80 (50)		
Minute 2	4	80 (50)		
Minute 3	6	80 (50)		
Minute 4	8	80 (50)		
Minute 5	10	80 (50)		
Minute 6	12	80 (50)		
Minute 7	14	80 (50)		
Minute 8	16	80 (50)		
Minute 9	16	90 (60)		
Minute 10	16	100 (70)		
Zum Ende des Fitness-Anfangs- und Abschluß-Tests locker mit Widerstandseinstellung 1 einige Minuten ausradeln !!				

Ergebnisse des Fitness-Anfangs-Tests:

1. Ihr Ruhepuls (Herzfrequenz vor Testbeginn): Schläge/Minute
2. Stufe, in der die Belastung ggf. abgebrochen wurde:
3. Dauer Ihrer letzten Stufe Sek
4. Herzfrequenz am Ende Ihrer letzten Stufe Schläge/Minute
5. Gewicht kg

Ergebnisse des Fitness-Abschluß-Tests:

1. Ihr Ruhepuls (Herzfrequenz vor Testbeginn): Schläge/Minute
2. Stufe, in der die Belastung ggf. abgebrochen wurde:
3. Dauer Ihrer letzten Stufe sek
4. Herzfrequenz am Ende Ihrer letzten Stufe Schläge/Minute
5. Gewicht kg