

Fitness-Test : Testdurchführung und Testprotokoll (Heimtrainer / Elliptical):

(Nach Abschluss des Tests gehen Sie bitte zurück auf www.hammer.de , um das Onlineformular auszufüllen.)

Fitness-Anfangs-Test

durchgeführt am:.....(Datum)

am:.....(Datum)

Gewicht:.....[kg]

Körperhöhe:.....[cm]

Fitness-Abschluß-Test

durchgeführt

Gewicht:.....[kg]

Stellen Sie vor Beginn der Tests die richtige Sitz- und Lenkerposition ein.

Hinweise dazu finden Sie in der Aufbau- und Bedienungsanleitung Ihres Trainingsgeräts.

Es ist vorteilhaft, wenn Sie zum Aufschrieb der Meßwerte eine zweite Person hinzuziehen.

Führen Sie die Fitness-Tests wie folgt durch:

1. Setzen / Stellen Sie sich auf Ihr Trainingsgerät und befestigen Sie den Ohrclip Ihres Pulsmesskabels am Ohrläppchen. Durchblutung des Ohrläppchens zweckmäßigerweise durch Massieren verbessern (siehe auch Aufbau- und Bedienungsanleitung).
2. Ruhepulsfeststellung: Nehmen Sie sich hierzu fünf Minuten Zeit. Setzen / Stellen Sie sich entspannt auf Ihren Heimtrainer / Elliptical und messen Sie alle 30 Sekunden Ihren Pulswert. Notieren Sie bitte diese Werte und nehmen den niedrigsten Wert als Ihre Ruhepulsfrequenz an. Tragen Sie diesen bitte über der nachstehenden Tabelle ein.
3. Beginnen Sie jetzt mit dem Fitness-Test und bemühen Sie sich, den Test entsprechend dem vorgesehenen Ablauf möglichst vollständig durchzuführen.
4. Stellen Sie den **Widerstandsverstellknopf** auf **die Rastereinstellung 1**, beginnen Sie zu treten, und halten Sie dabei 80 Pedalumdrehungen pro Minute für den Heimtrainer und 50 Pedalumdrehungen für den Elliptical (Computeranzeige: 80 / 50 RPM) ein. Lesen Sie nach Minute 1 des Fitness-Tests die Herzfrequenz/Ihren Puls ab, und notieren Sie diesen in nachstehender Tabelle.
5. Erhöhen Sie den Widerstand jeweils nach **einer** Minute (ohne Pause) auf die nächst höhere Stufe (Rastereinstellung 2, 3, ...), lesen Sie am Ende jeder Phase Ihre Herzfrequenz/Ihren Puls am Computer ab, und notieren Sie diesen in der Tabelle.
6. In Minute 9 und 10 erhöhen Sie die Trittfrequenz (RPM) jeweils um 10 Umdrehungen/Minute (10 RPM). Falls Sie die 10. Minute erreicht haben, treten Sie so lange, bis Sie die geforderte Trittfrequenz von 100 bzw. 70 nicht mehr halten können. Notieren Sie wiederum am Ende der Minute 9 und 10 der Fitness-Tests Ihre Herzfrequenz/Ihren Puls in nachstehender Tabelle.
7. Falls Sie aus bestimmten persönlichen Gründen mit dem **ersten** Test nicht zufrieden sind, können Sie selbstverständlich einen **zweiten** Test durchführen.

Bitte beenden Sie beide Tests sofort, wenn Sie die vorgegebene Trittfrequenz (RPM) um mehr als 5 unterschreiten, weil es zu anstrengend wird (wenn Sie z.B. in Minute 8 statt der geforderten 80 RPM / 50 RPM auf unter 75 RPM / 45 RPM kommen.

Ihr Ruhepuls (Herzfrequenz vor Testbeginn): Schläge/Minute

Fitness-Test / Stufe	Widerstandseinstellung (Rastereinstellung)	RPM für Heimtrainer (RPM für Elliptical)	Herzfrequenz (Anfangs-Test)	Herzfrequenz (Abschluß-Test)
Minute 1	1	80 (50)		
Minute 2	2	80 (50)		
Minute 3	3	80 (50)		
Minute 4	4	80 (50)		
Minute 5	5	80 (50)		
Minute 6	6	80 (50)		
Minute 7	7	80 (50)		
Minute 8	8	80 (50)		
Minute 9	8	90 (60)		
Minute 10	8	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