



2-Km Walking-Test

1. Hintergrund und Beschreibung

Beim Walking-Test wird eine 2000 m lange Strecke so schnell wie möglich gewalkt (Hfmax: 80-90%). Am Ende werden die Walkingzeit und der Belastungspuls gemessen. Unter Berücksichtigung von Geschlecht, Alter und relativem Körpergewicht kann man mit diesem Testverfahren den körperlichen Leistungs- und Gesundheitszustand überprüfen und darüber hinaus Richtwerte für die Gestaltung des Walkingtrainings erhalten. Der Walking-Test gehört zu den wissenschaftlich anerkannten Ausdauer-Testverfahren, mit dem die maximale Sauerstoffkapazität (VO₂ max.) geschätzt werden kann (die maximale Sauerstoffaufnahme-Kapazität ist das Bruttokriterium für die Ausdauerleistungsfähigkeit). Mit dem Walking-Test kann man das allgemeine Fitneß-Niveau bestimmen, es einem vorgegebenen Walkingprogramm zuordnen und das Walkingtraining planen. Die langfristige Dokumentation der Testdaten lässt zudem Aussagen zum individuellen Leistungsverlauf zu.

1.1 Vorbereitung

Nur die richtige Durchführung der Testanweisungen führt zu adäquaten Ergebnissen und Interpretierbarkeit der körperlichen Leistungsfähigkeit. Gegebenenfalls wird eine Wiederholung des Walking-Tests notwendig.

1.2 Messgeräte

Der Testleiter braucht eine Uhr mit Sekundenanzeiger oder, noch besser, eine Stoppuhr. Denn die Walking-Zeit jedes Testteilnehmers wird in Minuten und Sekunden gestoppt.

Auch die Testteilnehmer benötigen eine Uhr mit Sekundenzeiger oder eine Stoppuhr. Idealerweise eine Pulsuhr. Man muss beim Übertreten der Ziellinie nur die Frequenz ablesen und notieren.

Der Testleiter benötigt einen Stift und eine vorgefertigte Liste mit den Namen aller Testteilnehmer. Auf der Liste müssen die Startzeit, die Endzeit, die reine Walkingzeit und die Herzfrequenz notiert werden können.

1.3 Wahl der Teststrecke

Wichtig ist ein ebenes, flaches Gelände. Der Testleiter markiert den Start. Es muss eine exakte Strecke von 2.000m abgemessen werden.

Vor dem Walking-Test müssen sich die Testteilnehmer aufwärmen. Etwas Gymnastik und 300-500m Walking sind sinnvoll. Jeder sollte ausprobieren, wie schnell er maximal walken kann, ohne außer Puste zu kommen. Das gibt allen ein Gefühl für das richtige Walkingtempo während des Walking-Tests. Auch beim Walking-Test sollte man sich immer wohl fühlen. Wenn jemand Atemnot verspürt, muss er das Tempo verringern! Er ist dann zu schnell, der Puls geht zu hoch und kann das



Testergebnis verfälschen! Der Testleiter sollte noch einmal darauf hinweisen, dass die richtige Walkingtechnik eine Bedingung für die Auswertbarkeit des Tests ist. Kein Jogging!

1.4 Durchführung

Start

Der Testleiter beginnt beim ersten Starter die Stoppuhr zu drücken und notiert sich die Startzeit jedes Einzelnen. Die Stoppuhr läuft weiter. Sinnvoll ist ein Start pro Minute, bei erfahrenem Testleiter alle 30 sec. Die Testteilnehmer walken die Strecke so schnell wie Sie können ohne sich zu überanstrengen. Es soll versucht werden, das Tempo gleichmäßig über die gesamte Strecke beizubehalten (kein Endspurt!). Auch wenn alle Testteilnehmer auf die Strecke geschickt worden sind, läuft die Zeit weiter.

1.5 Auswertung

Für die Auswertung des Walking-Tests stehen zwei Varianten zur Verfügung. Zum einen kann man den Test per Computer auswerten lassen, zum anderen kann man ihn selbst per Hand auswerten.

Testauswertung per Computer

Man führt den Walking-Test wie weiter oben beschrieben durch, trägt die Messergebnisse in die Testkarte ein.

Unter der Voraussetzung, dass Sie den Walking-Test wie beschrieben durchgeführt haben, ermöglicht die moderne Computertechnik die exakte und wissenschaftlich abgesicherte Berechnung ihrer max. Sauerstoffaufnahme-fähigkeit (VO₂max). Die VO₂max ist das beste Messkriterium für ihre Ausdauerleistungsfähigkeit und ermöglicht eine sehr genaue und auf sie abgestimmte Trainingsplanung. Sie erhalten eine schriftliche Auswertung der Testdaten mit Ergebnissen zur individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit, sowie Tipps und Programme für das persönliche Walkingtraining.

1.6 Gehzeit

Es gibt eine Tabelle „Walking-Testzeit“ für Männer und eine für Frauen. Für jede Altersgruppe sind Gehzeiten angegeben. Nach der Einordnung der eigenen Gehzeit sieht man, ob sie durchschnittlich ausgefallen ist, über oder unter dem Durchschnitt liegt. Entsprechend der Altersgruppe kann nun das passende Trainingsprogramm ausgewählt werden.