




KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Bestimmung des physiologischen Alters

Ausdauer test auf dem Fahrradergometer zur Bestimmung des physiologischen Alters vs. des kalendarischen Alters

Die Ausdauerfähigkeit ist eine wichtige konditionelle Eigenschaft, wenn es um Ihre Herzgesundheit oder Ihre Leistungsfähigkeit geht. Aber auch für Ihre berufliche Arbeitsfähigkeit ist sie von Bedeutung. Wenn Sie über eine gute Ausdauer verfügen, haben Sie eine höhere Ermüdungswiderstandsfähigkeit und damit ein besseres Konzentrationsvermögen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Wir belasten Sie (je nach Zeitbudget) mit einem Stufentest, bei dem wir in regelmäßigen Abschnitten den Widerstand erhöhen oder in einem Kurztestverfahren (5 min) auf einem Fahrradergometer mit einer submaximalen Belastung. Dabei messen wir elektronisch Ihre Herzfrequenz und überprüfen Ihre Blutdruckreaktion. Bei Bedarf können wir den Test mit Laktatmessungen (zur Bestimmung der Stoffwechselsituation) ergänzen.

Ihre Ergebnisse vergleichen wir mit denen von Gleichaltrigen desselben Geschlechts. Je geringer die Herzfrequenz bei vergleichbarer Belastung, desto besser ist Ihre Ausdauerfähigkeit und desto physiologisch jünger sind Sie. Bei der Durchführung mit Laktatmessungen erhalten Sie noch persönliche Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer Ausdauerkapazität.

Ort: Raum vor Ort

Ausstattung:

- Fahrradergometer, Herzfrequenzmesser, Blutdruck- und Laktatgerät werden von KörperManagement zur Verfügung gestellt
- Ergebnisprotokoll wird jedem Teilnehmenden ausgehändigt
- Lockere Bekleidung angeraten
- Ggf. Handtuch und etwas zu trinken
- Tische, Stühle je nach Ergometeranzahl, Stromanschluss

Zeit: 15 bis 30 min (je nach Testverfahren)

Teilnehmendenzahl: 1 pro Ergometer (beim Einsatz von 3 Ergometern ca. 6 Personen / Stunde)