

Leistungsentwicklung sichtbar machen!

Entspannt eigenes Leistungsniveau überprüfen

Leistungsüberprüfung

Bevor Sie beginnen, gezielt sportlicher oder allgemein bewegungsaktiver im Alltag zu werden, unterziehen Sie sich am besten einer Leistungsüberprüfung – einem sogenannten »Ausgangstest«. Beim ersten Kontrolltermin nach ca. 6–8 Wochen werden Sie bereits entsprechende Anpassungen feststellen können. Denn in den ersten Wochen verstärkter Aktivität sind die wesentlichsten Steigerungsraten zu erwarten. Aber auch zu einem späteren Zeitpunkt sind Tests hilfreich.

Für eine umfassende Einschätzung Ihres körperlichen Leistungsniveaus müssten Sie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination überprüfen. Im Mittelpunkt nachfolgender Empfehlungen steht jedoch nur das Ausdauer- und Kraftausdauer-niveau, weil damit gesundheitsbedeutsame Rückschlüsse auf das Leistungsvermögen des Kreislaufsystems gezogen werden können, die Übungen relativ leicht auszuführen sind und sie kaum gesundheitliche Gefahren provozieren. Es lassen sich allerdings bereits wesentliche Aussagen zum gesundheitsbedeutsamen Kreislaufsystem daraus gewinnen. Schnelligkeitstests eignen sich nicht für Sie, sofern Sie nicht vorher bereits Schnelligkeit trainiert haben. Die Verletzungsgefahr ist zu groß. Zusätzliche Beweglichkeits- oder Koordinationstests sind meist nicht einfach und sind nur sinnvoll, wenn Sie Ihren Lebensstil auch bewusst auf die Verbesserung dieser Fähigkeiten ausgerichtet haben.

Moderat kontrollieren!

Ein moderates Überprüfen Ihrer Ausdauer- und Kraftausdauerfähigkeiten empfiehlt sich besonders für bisher bewegungsaktive, ältere oder allein übende

Personen. Ausdauerkontrollen über 20 Minuten sind nicht erforderlich. Die Pulsfrequenz bei diesen Tests liegt am besten bei etwa 180 minus Lebensalter (bei Einnahme von Betablockern circa 15–20 Schläge weniger) und bei jeder Übung sollten Sie zumindest etwas ins Schwitzen kommen. Überschreiten Sie möglichst nicht das Doppelte der Ruheherzfrequenz. Solche ohne Sauerstoffschuld des Organismus (»aerob«) realisierbaren, einfach auszuführenden Kontrollen verkraften Sie organisch gut und auch Pulsmessungen dürften Ihnen keine Schwierigkeit bereiten. In Kauf nehmen müssen Sie allerdings, dass Ihr Bewegungspotenzial und dessen Veränderungen nicht vollständig bzw. allumfassend einzuschätzen sind.

Was ist noch zu beachten?

Vor Beginn Ihrer Überprüfung schadet es nicht Ihren Hausarzt zu befragen. Wenn Sie exakte Ergebnisse wünschen, ziehen Sie eine zweite Person hinzu, die alles protokolliert. Auf eine lückenlose Dokumentation kann nicht verzichtet werden. Darüber hinaus sind immer wieder gleiche Bedingungen anzustreben: gleiche Erwärmung vorher, Abfolge und Durchführung der Tests möglichst zur gleichen Wochen- oder Tageszeit mit zumindest ähnlichen Belastungsbeanspruchungen vorher und gleich langen Pausen. Ihre letzte Mahlzeit sollte mindestens 60 Minuten zurückliegen. Wenn Sie glauben, dass Ihre körperliche Verfassung am geplanten Überprüfungstag nicht die beste ist, verschieben Sie ruhig den Test.

Erst einmal probieren

Vielleicht probieren Sie erst einmal, was Sie künftig durchführen wollen. Wenn Sie nur wenig Zeit investieren möchten, wählen Sie je eine Übung aus der Kurz-

zeit- und Kraftausdauer-Gruppe. Den Treppentest könnten Sie Ihren häuslichen Gegebenheiten anpassen: Sie führen ihn so lange aus, bis Sie alle Treppenstufen im Haus bewältigt haben, mindestens aber ein und höchstens zwei Minuten. Aussagekräftiger wären aber ein Mittelzeit- und zwei Kraftausdauer-tests. Vielleicht führen Sie auch einen Ausdauer-test im Freien durch? Wenn es Ihnen schwer fällt, zwei oder drei Übungen hintereinander zu absolvieren, verteilen Sie diese auf verschiedene Tage.

Pulsmessung

Sie messen mindestens drei Mal Ihren Puls:

- Nach etwa vier Minuten ruhigen Sitzens vor der Erwärmung (= Ruhepuls)
- Nach der Erwärmung unmittelbar vor der ersten Testübung (= Ausgangspuls)
- Gleich nach der letzten Übung (= Belastungsendepuls)

Wenn Sie sich an zwei Tagen testen, haben Sie also sechs Messungen zu absolvieren. Pulsmessungen vor und nach jeder einzelnen Übung sind dann empfehlenswert, wenn Sie zwischen den einzelnen Testübungen längere Pausen einplanen. Falls Sie weitere Messungen durchführen wollen, sind auch Pulsvergleiche ein bis fünf Minuten nach Beenden der Überprüfung sinnvoll: Sie geben Auskunft, wie schnell sich Ihr Organismus wieder erholt. Zur Auswertung des Pulses sollten Sie einen Fachmann zurate ziehen.

Was dürfen Sie erwarten?

Nach circa zwei Monaten gesteigerter Bewegungsaktivität werden Sie feststellen können, dass sowohl der Ruhepuls als auch die Pulsdifferenz vor und nach der Belastung als Folge organischer >>>

Anpassung abgesunken sind. Ihr Herz arbeitet nun ökonomischer. Unveränderte Messwerte deuten darauf hin, dass Ihre Bemühungen noch nicht ausreichen. Belasten Sie sich wirklich regelmäßig wöchentlich etwa fünf Mal 30 Minuten lang so, dass Sie schwitzen? Wenn Sie bereits längere Zeit aktiv waren und Sie beginnen erst mit den Überprüfungen, werden Sie ebenso keine wesentlichen Veränderungen registrieren können – kein Anlass zur Besorgnis: es ist ein Zeichen dafür, dass Sie Ihre gute körperliche Verfassung behalten. Außerdem sind kleine Schwankungen normal (»Tagesform«). Da jeder Organismus unterschiedlich reagiert, können keine allgemeinen Normen festgelegt werden.

Eine kleine Erwärmung vorher

Für moderat durchzuführende Leistungsüberprüfungen reicht die nachfolgende kurze Vorbelastung aus, die in einem langsamen Tempo ausgeführt werden kann: 30 Sekunden Laufen auf der Stelle oder im Kreis, je 10 Sekunden Rumpfkreisen links und rechts herum, je 10 Sekunden Schulterrollen in beide Richtungen, im Stand wechselseitig je 10 Mal linkes und rechtes Bein gebeugt bis zur Waagerechten anheben, wieder 30 Sekunden laufen.

Testempfehlungen

Kurzzeitausdauer

1 bis 2 Minuten bei gleichbleibend moderatem Tempo

- Treppe(n) hoch und runter gehen (2 Stufen pro Sekunde) oder
- im gleichen Rhythmus auf einen ca. 15 bis 20 Zentimeter hohen Hocker o. Ä. auf- und absteigen oder
- auf der Stelle oder vorwärts laufen (nicht gehen!) oder
- auf der Stelle marschieren mit betontem Armeinsatz und möglichst waagerechten Oberschenkeln.

Mittelzeitausdauer

10, 15 oder 20 Minuten bei gleichbleibend moderatem Tempo

- langsam vorwärts laufen (nicht gehen!) oder
- mit betontem Armeinsatz marschieren (eventuell kleine Gewichte mitführen) oder
- auf Hometrainer radeln bei gleichen Geschwindigkeiten und gleicher Wattzahl.

Empfehlenswerter wäre Radeln, Laufen, Nordic Walking o. Ä. in der Natur.

Kraftausdauer

40, 50 oder 60 Sekunden (eventuell geringfügig länger) bei gleichbleibend moderatem Tempo

- Rumpfaufrichten aus der Rückenlage (Knie anwinkeln, Füße aufstellen), Ellenbogen berühren Knie (zum Beispiel einmal pro 2 Sekunden) oder
- Kniebeugen aus dem Stand bis zum 90-Grad-Winkel Oberkörper – Oberschenkel (eventuell im Sekundentakt) oder
- wiederholtes langsames Aufstehen aus der Rückenlage und wieder hinlegen oder
- beidseitig gebeugtes Beinheben aus der Rückenlage bis die Oberschenkel die Senkrechte erreicht haben (eventuell im Sekundentakt).

Sollten Sie Freude am Testen bekommen haben, können Sie ohne Pulsmessungen noch zusätzlich die folgenden Testübungen ausführen:

- Rumpfbeweglichkeit
Beugen Sie sich aus dem Sitz bei gestreckten Beinen nach vorne: wie viele Zentimeter kommen die Fingerspitzen

- über Knöchel oder Fußsohle hinaus?
- Koordinative Fähigkeiten
Wie viele Sekunden kann ich, eventuell sogar mit geschlossenen Augen, auf einem Bein stehen oder wie viele Male treffe ich bei konstanter Zeit und fester Anzahl eine markierte Linie beim Ballprellen?

Am Schluss noch etwas auflockern, fertig.

Fazit

Moderate Tests im häuslichen Umfeld schränken die Möglichkeiten der Überprüfung Ihres körperlichen Leistungs-niveaus ein, können aber in bestimmtem Maße Leistungsfortschritte wie -einbußen sichtbar machen. Derartige Kontrollen sollten Sie wenigstens alle zwei bis drei Monate einplanen. Vergleiche mit anderen stehen generell nicht im Vordergrund. Vielleicht aber lassen Sie sich doch lieber in einem »altersfreundlichen« Fitnessstudio von Experten testen? Dort steht Ihnen eine breite Palette von Kontrollübungen zur Verfügung, die Sie unter Aufsicht und sachkundiger Anleitung ausführen können. Das würde auch zu einer wesentlich detaillierteren Einschätzung Ihres Leistungsvermögens führen.

Dr. Helmar Biering
Sportlehrer

Weitere Infos

Buchbauer J, Kling M. 2007. *Fit ab 50+. Fitness ist keine Frage des Alters*. Schorn-dorf: Hofmann Verlag

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: