

Erholungstest – Voraussetzungen und Ablauf

1	Dieser Test ist nur für Personen geeignet, die in der Lage sind, mindestens zwei Minuten lang mit voller Belastung zu laufen. Auch wenn das Körpergewicht allein nicht ausschlaggebend ist, könnte es bei einem BMI von 30 und höher doch Schwierigkeiten geben. Im Zweifelsfalle sollte daher der Arzt gefragt werden. Der Betreiber dieser Laufseiten übernimmt keine Haftung.
2	Wärme dich vor dem Test auf (durch 15 Minuten Gehen oder - bei einer Ausdauerleistung von mehr als 30 Minuten Laufen - 10 Minuten)
3	Laufe 2 Minuten in vollem Tempo. Danach stoppst Du und mißt deinen Puls.
4	Sobald die Herzfrequenz um einen Schlag gesunken ist, beginnst Du, die Zeit zu stoppen und notierst Dir den Wert, der sich nach einer Minute ergibt.
5	Du errechnest die Differenz zwischen den beiden Pulswerten (= Rückgang nach 1 Minute).

Erholungstest - Auswertung

Rückgang nach 1 Min.	So fit bist Du wirklich
bis 9 Schläge/Min.	Auf dem Weg zur Fitness bist noch ganz am Anfang.
10 bis 19 Schläge /Min.	Du bist auf dem richtigen Weg, um fit zu werden.
20 bis 29 Schläge/Min.	Du bist schon relativ fit.***
30 bis 39 Schläge /Min.	Du bist schon sehr fit.***
Ab 40 Schläge / Min.	Du bist total fit.***

*** Du betreibst bereits Ausdauersport