

UKK Walking Test

UKK Walking Test

Wie der UKK Walking Test durchgeführt wird

Der **UKK Walking Test** ist ein Zwei-Kilometer-Walking-Test, entwickelt vom UKK Institut, mit der Zielsetzung die Leistungsfähigkeit gesunder erwachsener Personen zu messen. Der Test beinhaltet eine schnelle Bewältigung einer zwei Kilometer Strecke im gleichmäßigen Gehtempo, die Herzfrequenz am Ende und die Gehzeit werden gemessen. Für den Testteilnehmer berechnet Polar Precision Performance einen Fitnessindex und die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität.

Studien UKK Instituts belegen, daß der Zwei-Kilometer-Walking-Test für alle Personen zwischen 20 und 65 Jahren geeignet ist, die nicht ernsthaft krank sind und bei denen keine Einschränkungen eines schnelles Gehens bestehen. Der Test ist nicht für Kinder geeignet. Personen über 65 Jahre können den Test durchführen, wenn sie gesund sind und regelmäßig trainieren. Für gut trainierte Personen sind die Ergebnisse ungenau, da Ihr Fitnessindex unterschätzt wird.

Weitere Literatur:

- Laukkanen R, **Development and Evaluation of a 2-km Walking Test for Assessing Maximal Aerobic Power of Adults in Field Conditions**. Doctoral Dissertation. Kuopio University, Publications D. Medical Sciences 23, Kuopio 1993.
- Laukkanen R, Hynninen E (ed). **Guide for the UKK Institute 2-km Walking Test**. UKK Institute, 5th rev. ed., Tampere 1997.
- Laukkanen R, Kukkonen-Harjula K, Oja P, Rasanen M, Vuori I. **Prediction of change in maximal aerobic power by the 2-km Walk Test after walking training in middle-aged adults**. Int J Sports Med 2000; 20: 113-116 .
- Oja P, Tuxworth B (toim.) **Eurofit for adults. Assessment of health-related fitness**. Strasbourg, Council of Europe, Committee for the Development of Sport, and UKK Institute, 1995, s 42-5.

UKK Walking Test durchführen

Bei der ersten Durchführung sollte der Test unter Aufsicht durch geschultes Personal durchgeführt werden. Danach kann der Test auch selbständig gemacht werden. Um auswertbare und vergleichbare Resultate zu erreichen, sollte der Test unter Standardbedingungen und genauer Anleitung bei korrekter Messtechnik durchgeführt werden. Der Gesundheitsstatus der zu testenden Person muß erfaßt werden. Dies kann durch Beantwortung der Fragen geschehen, die auf der Testkarte enthalten sind.

Bei der Vorbereitung und Durchführung des Gehtests halten Sie sich an folgende Anweisungen:

- Vermeiden Sie schweres Essen, Rauchen, unübliche schwere physische Belastungen und den Konsum von Alkohol und pharmazeutischer Mittel. Essen Sie 2 bis 3 Stunden vor dem Test nichts mehr.
- Verwenden Sie bequeme Trainingskleidung und gut stützende Gehschuhe.
- Wärmen Sie sich vor dem Test auf.
- Starten Sie die HF Messungen und verwenden Sie das 5 Sekunden Aufzeichnungsintervall des Armband-Empfängers. **Nehmen Sie keine** Zwischenzeiten während des Tests. Starten Sie die HF Messungen und verwenden Sie das 5 Sekunden Aufzeichnungsintervall des Armband-Empfängers. **Nehmen Sie keine** Zwischenzeiten während des Tests.
- Gehen Sie mit gleichmäßigem Tempo so schnell Sie können, ohne Ihre Gesundheit zu gefährden, genau 2 km. Beginnen Sie nicht zu laufen oder Höchsttempo zu gehen. **Verwenden Sie das 5-Sekunden Aufzeichnungsintervall**. Nehmen Sie keine Zwischenzeiten während des

Tests.

- Nach dem Test stoppen Sie die Endzeit am Armband-Empfänger, oder beenden Sie die HF Aufzeichnung. Vergessen Sie nicht das Dehnen der Muskulatur.

Der Test sollte auf einer ebenen Bahn von genau 2000 Metern (1¼ Meile) Länge durchgeführt werden. Die Gehzeit wird auf eine Sekunde genau gemessen, und es wird auch die Herzfrequenz direkt im Anschluß an den Test gemessen. Infolge des Lerneffekts sollten Sie Ihren ersten Testversuch lediglich als Übungstest betrachten. Das UKK-Institut bietet Einführungsseminare für Instruktoren und Material für die Berechnung und Analyse der Ergebnisse an.