

# So ermitteln Sie Ihren Walkingindex

## Die Testregeln für gesunde Freizeitsportler/innen von 16 - 85 Jahren

- Legen Sie eine zwei Kilometer lange, flache Gehstrecke in möglichst kurzer Zeit zurück, z.B. 5 Runden auf der 400 Meter Bahn eines Sportplatzes.
- Gehen Sie mit kräftigen Armschwüngen (Walking). Sie dürfen dabei nicht wie beim Laufen beide Füße vom Boden abheben.
- Achten Sie darauf, nicht aus der Puste zu kommen (aerobes Ausdauertraining).
- Lassen Sie Ihre Werte von dieser Testkarte berechnen. Oder Sie tragen die bekannten Werte ein und rechnen den Rest unterwegs selbst.

Walking-Test vom:

Name:

Frau

Mann

### Body Mass Index (BMI) berechnen

Gewicht in kg		=	BMI
Größe in Meter (m)	$\frac{\quad}{2}$		

### Walking Index berechnen

+			
+ Alter in Jahren		=	
- Puls (beim Lauf-Ende)		=	
- Gehzeit Minuten		=	
- Gehzeit Sekunden		=	
- BMI*		=	
<b>= Walkingindex:</b>	<b>Summe</b>	<b>=</b>	

### Body Mass Index (BMI) bewerten

Untergewicht
Normalgewicht
Übergewicht
Schweres Übergewicht
Massives Übergewicht

### Walking Index bewerten

Mehr als 130 = sehr gut
111-130 = gut
90 - 110 = mittel
70 - 89 = schwach
weniger 70 = sehr schwach

Ergebnis sichern	Datum	BMI	Walking Index
Test 1			
Test 2			
Test 3			
Test 4			
Test 5			

\* BMI = Body Mass Index oder "relatives Körpergewicht".  
Berechnung: BMI = Gewicht in kg / Größe in Metern<sup>2</sup>