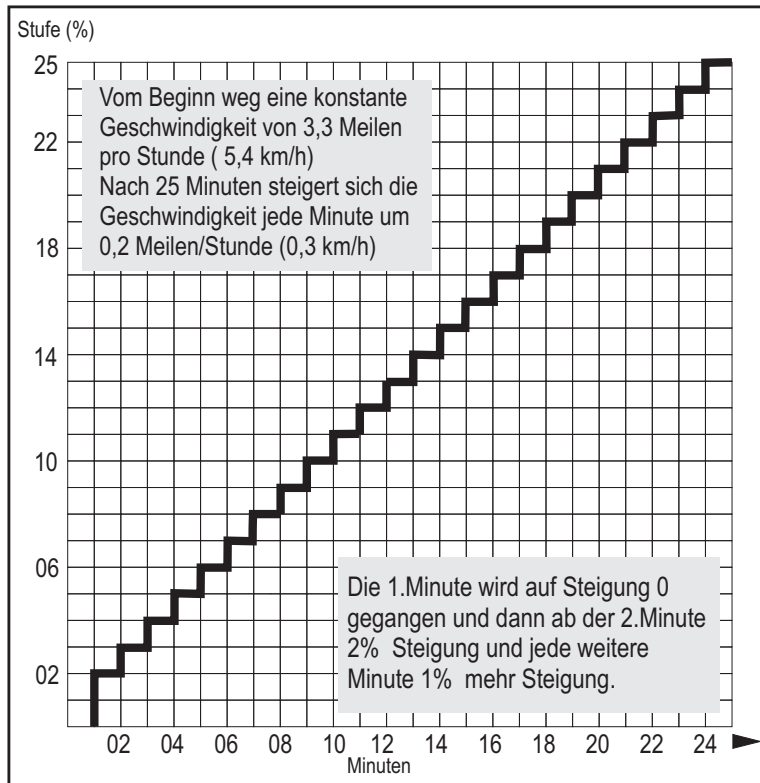


Balke-Cooper-Test

Der Balke-Cooper-Test ist ein Gehetest auf dem Laufband. Er ist für Anfänger geeignet und auch für alle Altersstufen. Das Laufband muß die Steigungshöhe von 25% erreichen können !

Basierend auf dem nach der Cooper-Clinic modifizierten Balke-Laufband-Protokoll:

3,3 Meilen/Stunde (90 m/min - 5,4 km/h), 0% während der ersten Minute, 2% während der zweiten Minute, dann jede Minute + 1% bis 25%, danach + 0,2 Meilen/Stunde (0,3 km/h) bis zur Erschöpfung.



Am Ende jeder Belastungsstufe werden RR, Herzfrequenz und EKG fortlaufend aufgezeichnet. Nach Belastungsende werden auch die Erholungswerte nach 3, 6, 10 und 15 Minuten gemessen und aufgezeichnet - Bewertungen nach Abbruch anhand einer Normwerttabelle

BC 26

Die Fitnesskategorien der Frau

Altersgruppe (Jahre)	< 30	30-39	40-49	50-59	60<
Fitnesskategorie					
ungenügend	< 9:59	< 8:59	< 7:19	< 5:59	< 4:59
mangelhaft	10:00-12:16	9:00-11:08	7:20- 9:59	6:00- 7:42	5:00- 6:15
ausreichend	12:17-15:29	11:09-14:09	10:00-12:29	7:43-10:13	6:16- 8:59
gut	15:30-18:59	14:10-17:29	12:30-15:34	10:14-12:52	9:00-11:59
sehr gut	19:00-21:59	17:30-19:59	15:35-17:59	12:53-15:06	12:00-15:33
ausgezeichnet	22:00 +	20:00 +	18:00 +	15:07 +	15:34 +

Die Fitnesskategorien des Mannes

Altersgruppen (Jahre)	< 30	30-39	40-49	50-59	60<
Fitnesskategorie					
ungenügend	<14:59	<13:09	<11:50	< 9:59	< 6:59
mangelhaft	15:00-17:29	13:10-15:59	12:00-14:14	10:00-12:06	7:00- 9:59
ausreichend	17:30-20:59	16:00-19:59	14:15-17:59	12:07-15:39	10:00-13:21
gut	21:00-23:59	20:00-22:59	18:00-20:59	15:40-18:59	13:22-16:59
sehr gut	24:00-26:59	23:00-25:59	21:00-24:29	19:00-22:14	17:00-20:55
ausgezeichnet	27:00+	26:00+	24:30+	22:15+	20:56 +