

Harvard-Step-Test

$$\text{Leistungsindex} = (\text{RP} + \text{BP} + \text{EP} - 200) : 10$$

Testziel:

Messung der allgemeinen aeroben Ausdauer sowie der Kraftausdauer der Beinmuskulatur.

Testpersonen:

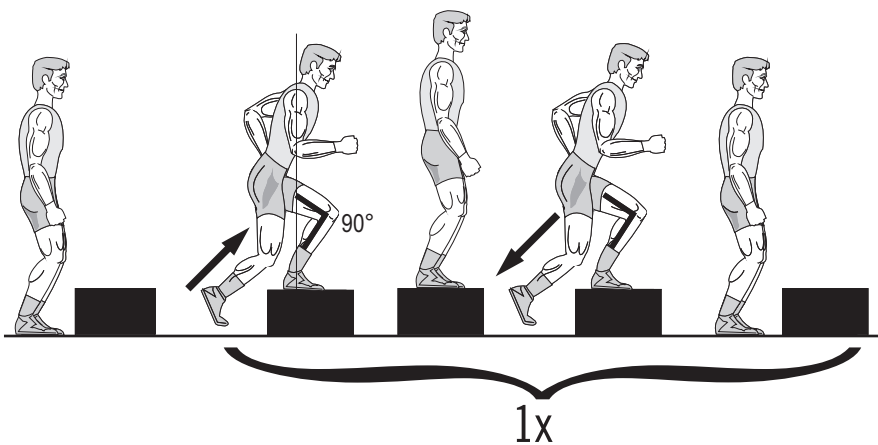
Männer und Frauen. Kein Eingangstest für ältere oder gänzlich untrainierte Personen.

Testaufbau und Geräte:

Eine Holzstiege, die der jeweiligen Größe der Testperson angepaßt werden kann. Beim Aufsteigen sollte der Kniewinkel 90 Grad sein. Weiters benötigt man eine Uhr und ein Pulsmeßgerät.

Testablauf:

Die Testperson steigt in 3 Minuten auf die Stufe insgesamt 90x mit beiden Beinen hinauf und herunter, d.h. 1x = rauf, rauf, runter, runter. Wenn möglich sollte ein Metronom oder eine Musikkassette mit **120 BPM** verwendet werden.



Vergleichswerte

Leistungs-Index

Männer	m	Altersgruppen			
		20-29	30-39	40-49	50-59
Frauen	w				
sehr gut	m	< 10	< 10	< 9	< 9
	w	< 11	< 11	< 10	< 9
gut	m	10-12	10-12	9-11	9-11
	w	11-14	11-14	10-12	9-12
mittel	m	13-15	13-14	12-14	12-13
	w	15-16	15-16	13-14	13-14
schwach	m	16-17	15-17	15-16	14-16
	w	17-18	17-18	15-17	15-16
sehr schwach	m	> 17	> 17	> 16	> 16
	w	> 18	> 18	> 17	> 16

Testmessungen:

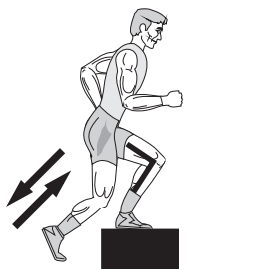
Gemessen werden der Ruhepuls **RP**, der Belastungspuls **BP** (am Ende der 3 Minuten) und der Erholungspuls **EP** eine Minute nach Testende.

Aus diesen drei Werten wird der Leistungsindex **LI** nach folgender Formel berechnet.

$$\text{LI} = (\text{RP} + \text{BP} + \text{EP} - 200) : 10$$

BC 19

YMCA-Step-Test



CARDIO-STEP-TEST

Step = 30cm Höhe

3 Minuten auf und ab steigen

bei 96 BPM

Danach Bewertung des

Erholungspulses nach 1 Minute

Alter	Männer						Frauen					
	18-35		36-45		46+		18-35		36-45		46+	
	HR	O ₂	HR	O ₂	HR	O ₂	HR	O ₂	HR	O ₂	HR	O ₂
Exzellent	81	54	84	53	90	43	79	55	79	49	84	46
Sehr gut	99	49	98	45	102	38	94	45	90	43	97	38
↑ ∅	103	46	112	39	111	34	109	39	106	37	108	32
∅	120	36	120	33	120	30	118	34	118	33	118	27
↓ ∅	123	32	125	29	124	27	122	30	125	29	124	24
Schwach	127	28	129	25	130	24	129	26	134	26	130	20
Schlecht	136	24	138	23	138	20	137	20	145	22	145	18

Kasch, F.W and Boyer, J.L. *Adult Fitness Principles and Practices*, 1968.