



## Informationsblatt zur Normierung eines Ausdauertests

Sehr geehrte Damen und Herren,

diese Studie wird aktuell weitergeführt unter Berücksichtigung der aktuellen Hygienemaßnahmen!

Generell stellt die Ausdauerleistungsfähigkeit bzw. die ‚Fitness‘ einen wichtigen Prädiktor bzgl. der Morbidität und Mortalität dar. Demensprechend ist die Steigerung der ‚Fitness‘ ein wichtiges Ziel im Kontext von Gesundheitsförderung und –erhaltung. In der Regel wird die ‚Fitness‘ spiroergometrisch auf dem Laufband oder dem Fahrradergometer ermittelt. Dabei handelt es sich um apparativ aufwändige und kostspielige Untersuchungen. Einfache Testverfahren zur Beurteilung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit sind motorische Testverfahren. Bislang liegen aber für die anwendungsorientierte Nutzung kaum validierte Verfahren vor. Zudem sind aktuelle Testverfahren nicht für eine breite Klientel, sondern eher für den Leistungssport geeignet.

Ziel ist es daher, einen Test zu konzipieren, der den Bedürfnissen eines breiten Anwendungsbereichs, u.a. in der (sport)medizinischen Beratung, gerecht wird. Im Kinder- und Jugendbereich wird der 6-Minuten-Lauf genutzt, im Erwachsenenalter gibt es ihn nur als Gehstest. In Zusammenarbeit von der DSHS Köln und dem Sportärztebund Nordrhein soll daher die Entwicklung des 6-Minuten-Laufs bzw. eine Normierung für gesunde Erwachsene erfolgen (17 bis 65 Jahre; Männer und Frauen). Diese Normierung stellt die Basis für die Entwicklung einer entsprechenden App auf dem Smartphone dar.

Zu diesem Zweck suchen wir Personen aus verschiedenen Altersgruppen/Geschlecht, die 6 Minuten laufen; dabei werden neben der absolvierten Distanz nach 6 Minuten auch die Pulsfrequenzen aufgezeichnet. Nach einer zweistündigen Pause erfolgt ein Shuttle-Run-Test zur Berechnung der VO<sub>2</sub>max. Bei diesem Test wird eine Distanz von 20 Metern so oft wie möglich bei immer schneller werdender Geschwindigkeit bis zur maximalen Erschöpfung absolviert.

**Gerne können Sie auch Personen aus Ihrem Umfeld zu der Teilnahme einladen und diese Information weitergeben.**

**Als Dankeschön für Ihre Teilnahme und Unterstützung unserer wissenschaftlichen Arbeit erhalten Sie eine individuelle Auswertung über Ihren Fitnessstand.**

Folgende Termine sind vorgesehen:

Basis-Tests: Sa. 15.05.2021 oder Sa. 22.05.2021 Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

Prof. Dr. Christine Joisten, Marlen Klaudius und David Friesen

Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft/ Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

Deutschland

**E-Mail: [m.klaudius@dshs-koeln.de](mailto:m.klaudius@dshs-koeln.de)**