

Name: _____

UKK Walking Test – Durchführung

Folgende Punkte sind wichtig für die Testdurchführung:

1. Sie gehen genau 2 km ohne Stöcke.
2. Sie gehen so schnell wie möglich, aber auch so gleichmäßig wie möglich.
3. Ein Fuß hat immer Bodenkontakt, sonst wäre es bereits „Laufen“.
4. Sie stoppen die Zeit für 2 km in Minuten und Sekunden.
5. Ermitteln Sie den Minutenpuls: Dafür gibt es 2 Möglichkeiten
 - Sie nehmen von der Belastung den Durchschnittspuls, den Sie mit einer Pulsuhr ermitteln.
 - Sie messen ca. 30 Sekunden nach der Belastung den Puls für 10 Sekunden mit den Fingern und multiplizieren ihn mit dem Faktor 6.

Für die Auswertung benötigen Sie die folgenden Daten

Geschlecht:

Alter:

Größe:

Gewicht:

Gehzeit (nach der Belastung):

Puls (nach der Belastung):



Die Auswertung machen Sie [auf dieser Website!](#)

Name: _____

UKK Walking Test – Auswertung manuell

Auf Basis des Ergebnisses (Gehzeit und Belastungspuls) wird durch eine komplexe Formel unter Einbeziehung von Alter, Geschlecht, Körpergröße und Körpergewicht bei Testabschluss ein Fitness-Index errechnet, der aussagt, ob der Fitnesszustand (die errechnete maximale Sauerstoffaufnahmekapazität) eines Menschen über- oder unterdurchschnittlich ist (siehe Fitness-Index Klassifikation).

Formel UKK-Fitness-Index **Männer**

$$420 - (\text{Zeit min} \times 11,6 + \text{Zeit sec} \times 0,20 + \text{Hf} \times 0,56 + \text{BMI} \times 2,6 - \text{Alter} \times 0,2)$$

Formel UKK-Fitness-Index **Frauen**

$$304 - (\text{Zeit min} \times 8,5 + \text{Zeit sec} \times 0,14 + \text{Hf} \times 0,32 + \text{BMI} \times 1,1 - \text{Alter} \times 0,4)$$

Zeit min = Minuten der Gehzeit (z.B. 14:36 > 14 Minuten)

Zeit sec = Sekunden der Gehzeit (z.B. 14:36 > 36 Sekunden)

Hf = Herzfrequenz im Ziel, Schläge pro Minute (z.B. 158/min)

BMI = Körpergewicht : Körpergröße in Meter zum Quadrat (kg/m²)

Fitness-Index Klassifikation

Bewertung gemäß UKK-Institut	UKK-Fitness-Index
Deutlich unterdurchschnittlich	< 70
Leicht unterdurchschnittlich	70 – 89
Durchschnittlich	90 – 110
Leicht überdurchschnittlich	111 – 130
Deutlich überdurchschnittlich	> 130

Interpretation

Der Durchschnittswert von 100 Indexpunkten beruht auf den Forschungsarbeiten aus den 1990-Jahren bezogen auf die finnische Bevölkerung. Der österreichische Durchschnittswert um die Jahrtausendwende lag bei 88 Punkten. Je niedriger der Fitness-Index ist, desto höher ist das Risiko für eine Herzkreislauferkrankung in den nächsten Jahren. Die Sterblichkeitsrate und die max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit haben eine hohe Korrelation. Ein Wert unter 70 ist als sehr bedenklich einzustufen. Aufgrund von steigendem Bewegungsmangel und der Tendenz zur Übergewichtigkeit sinken die Durchschnittswerte von Jahr zu Jahr.

Trainingspuls

HFmax. (Jackson 2007) = $207 - (0,67 \times \text{Alter}) =$ _____

Entwicklungszone (76% - 90% HFmax): _____

Gesundheitszone (50% - 75% HFmax): _____