

PWC Ausdauerstest

Warum sollte man einen Ausdauerstest machen?

Jeder Trainierende mit dem Ziel, allgemeine Fitness oder Ausdauer verbessern, sollte einen Ausdauerstest regelmässig (1x pro Monat) durchführen. Dadurch kann einerseits der aktuelle Leistungsstand festgestellt und andererseits der Trainingsfortschritt überprüft werden.

Was ist ein PWC Ausdauerstest?

PCW bedeutet: **Physical Working Capacity** (körperliche Leistungsfähigkeit)

Der PWC Test kann auf dem Fahrradergometer hier im Studio von jedem Mitglied selbst durchgeführt werden und dauert ca. 10 bis max. 20 Minuten.

Wie wird der PWC Ausdauerstest durchgeführt?

Vorbereitung:

- Du fragst die Trainer im SUN Fitness nach dem Testprotokoll für den PWC Test.
- Trage auf dem Testprotokoll deinen Namen sowie die Uhrzeit ein.
- Trage dein Alter sowie dein Körpergewicht ein.
- Für den Test stellen wir dir eine Pulsuhr zu Verfügung

Der PWC Ausdauerstest:

- Du setzt dich auf das Fahrrad und bestimmst die optimale Sitzhöhe
- Wähle „manuelles Training“ mit der Dauer von 30 Minuten
- Starte auf der Belastungsstufe 1
- **Wichtig!** Halte die Pedalumdrehungen von 75 U/min unbedingt ein!
- Nach 2 Minuten liest du deinen Puls ab und erhöhst auf die nächst höhere Stufe.
- Notiere den abgelesenen Puls auf dem Testprotokoll
- Wiederhole das so lange, bis dein Puls 130, 150 oder 170 Schläge pro Minute überschreitet. Puls 130 muss mindestens erreicht werden!

Nach dem Test:

- Den Test nicht sofort abbrechen. Ein kleines Cool-Down von 2-3 Minuten auf leichter Stufe ist unbedingt zu empfehlen.
- Zusammen mit dem Trainer kann der Test sofort ausgewertet werden.

Welches Ergebnis erhalte ich?

Nach dem Test werden zur Auswertung die Herzfrequenz und Wattleistung beim PWC Test zueinander in Beziehung gesetzt, das Ergebnis ist die *absolute Leistung*. Je tiefer die Herzfrequenz bei entsprechender Wattleistung desto besser ist die Leistungsfähigkeit.

Dieses Auswertungsverfahren muss abschliessend noch um einen entscheidenden Punkt ergänzt werden: **Die Beurteilung der Leistungsfähigkeit auf dem Fahrradergometer erfolgt relativ, d.h. abhängig vom Körpergewicht.**

Das bedeutet, dass die beim Zielpuls erreichte *absolute Leistung in Watt* noch *durch das Körpergewicht geteilt werden muss*. Damit erhält man dann die massgebliche *relative Leistung in Watt / kg Körpergewicht*. Dieses Verfahren ist erforderlich, da die absolute Leistungsfähigkeit eines grossen, schweren Menschen selbstverständlich grösser ist als die eines kleinen, leichten, so dass nur die relative Leistung einen Vergleich aller Personen ermöglicht.

Bei der Testdurchführung und Auswertung hilft dir das Team vom SUN Fitness.