



# Stepp-Test

## Ziel

Überprüfung der Herz-Kreislauf-Leistung

## Messweise

- Vor der Belastung wird die Pulsfrequenz in Ruhe gemessen.
- Die zu testende Person muss dann 90 Sek. lang zwei Stufen (Stufenhöhe je 32,8 cm) hinauf- und hinabsteigen.
- Die Anzahl der Wiederholungen wird aus den Tabellen entnommen.

## Auswertung

- Nach Beendigung der Übung Ruhestellung einnehmen.
- 2 Minuten nach Beendigung der Übung wird die Pulsfrequenz wieder gemessen.
- Die Pulsfrequenz sollte zu diesem Zeitpunkt wieder den Ruhewert, der zu Beginn festgestellt wurde, erreicht haben.
- Liegt die Pulsfrequenz um mehr als 10 Schläge in der Minute über dem Ausgangswert, so kann eine mangelnde Herz-Kreislauf-Leistung bescheinigt werden.

## Festlegung der Wiederholungszahl

Gewicht Alter	37	41	46	50	55	59	61	68	73	77	82	87	91	96	100
	40	45	49	54	58	63	67	72	76	81	86	90	95	99	104
55 – 59	25	24	23	23	22	21	20	20	19	18	18	17	16	16	15
60 – 64	24	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	16	16	15	14
65 – 69	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	16	15	15	14	13