

Der Shuttle-Run-Test

Teste Deine Ausdauer!

Was wird getestet?

Ausschlaggebend für Deine Ausdauer ist die Fähigkeit Deines Körpers, Sauerstoff aufzunehmen. Je nach Testleistung, wird auf eine höhere Kapazität zur Sauerstoffaufnahme geschlossen, die sogenannte VO₂max.

Für wen ist der Test geeignet?

Der Test ist für jeden geeignet, der mindestens eine Minute lang eine Geschwindigkeit von 8 km/h laufen kann. Weniger trainierte Menschen können die eigene Fitness auch mit dem UK-Walking-Test testen.

Testvorbereitung

- Audio-Datei unter www.azubifit.com runterladen und mit MP3-Player oder „Ghettoblaster“ abspielen
- 20m-Strecke abmessen und mit Linien markieren

Testdurchführung

- Du startest beim ersten Piepton mit gemächlichen 8 km/h an der einen Linie und musst beim nächsten Ton an der anderen angekommen sein. Für die zwanzig Meter hast Du also 9 Sekunden Zeit. Wenn Du vor dem Ton an der Linie ankommst, musst Du warten mit dem Zurücklaufen warten, bis der nächste Ton kommt.
- Nach jeweils einer Minute erhöht sich die Geschwindigkeit um 0,5 km/h, der Abstand der Pieptöne wird also kürzer. Das Tempo muss dann für eine Minute durchgehalten werden. Die aktuelle Geschwindigkeit wird in der Audio-Datei angesagt.
- Der Test ist beendet, wenn Du es zweimal hintereinander nicht schaffst, rechtzeitig an der Linie zu sein.

Testauswertung

Je nach Alter und durchgehaltener Testzeit wird Deine VO₂max geschätzt. Diese gibt an, wieviel Sauerstoff Dein Körper aufnehmen kann. Je mehr Du aufnehmen kannst, desto leistungsfähiger bist Du.

Minute	km/h	VO ₂ max		
		16 Jahre	17 Jahre	ab 18 Jahre
2	8,5	27,5	25,5	23,6
3	9	30,3	28,5	26,6
4	9,5	33,2	31,4	29,6
5	10	36	34,3	32,5
6	10,5	38,9	37,2	35,6
7	11	41,7	40,2	38,6
8	11,5	44,6	43,1	41,6
9	12	47,4	46	44,6
10	12,5	50,3	48,9	47,6
11	13	53,1	51,9	50,6
12	13,5	56	54,8	53,6
13	14	58,8	57,7	56,6
14	14,5	61,6	60,6	59,6
15	15	64,5	63,6	62,6
16	15,5	67,3	66,5	65,6

Anders als etwa Deine Schuhgröße ist Deine Fähigkeit zur Sauerstoffaufnahme veränderbar. Das heißt: Du kannst sie trainieren. Sport, aber auch schon regelmäßige Spaziergänge machen hier fit. Mit etwas Übung erzielst Du dann in diesem Test ein besseres Ergebnis!