



Ablauf eines Ergometertests

Der Ergometertest ist ein Stufenbelastungstest. Begonnen wird mit einer Geschwindigkeit bzw. Wattleistung, die den Sportler noch nicht anstrengt um regenerative Belastungswerte zu erhalten. Im Laufe des Tests wird die Belastung gesteigert, also die Geschwindigkeit bzw. Wattleistung erhöht. Diese Steigerung passiert individuell und stufenförmig, also z.B. 6 – 8 – 10 – 12...km/h bzw. 80 – 120 – 160 – 200...Watt. Die einzelnen Stufen haben in der Regel eine Dauer von vier Minuten, bei „Anfängern“ etwas kürzer, bei „Profis“ etwas länger. Auf dem Radergometer werden während der Fahrt, auf dem Laufband und Ruderergometer werden in einer kurzen Pause der Puls und der Laktatwert bestimmt; letzterer gibt Auskunft über den Anstrengungsgrad des Sportlers. Dazu reicht ein winziges Tröpfchen Blut aus dem Ohrläppchen. Im Anschluss können wir aus den erhobenen Daten die individuelle aerob-anaerobe Schwellenleistung ermitteln und dadurch Leistungsstand, Trainingsherzfrequenzen,... bestimmen.



Vorteil eines Ergometertests

Ein Ergometertest hat gegenüber einem Feldtest den Vorteil, dass die Umgebungsbedingungen gesteuert werden können. Der Test wird nicht durch Wind, Regen oder Temperatur beeinflusst. Dadurch ist auch ein Folgetest zur Bestimmung der Leistungsentwicklung unter den gleichen Bedingungen möglich und wird nicht durch andere Voraussetzungen gestört. Außerdem wird die Belastung von dem jeweiligen Testgerät vorgegeben, der Sportler muss sich also nicht auf das Halten einer Geschwindigkeit bzw. das Erbringen einer bestimmten Leistung konzentrieren. Allerdings gibt es einige Sportarten, wie z.B. *Nordic Walking*, *Schwimmen*, *Inline-Skaten*,... bei denen es praktisch nur über einen Feldtest möglich ist mit dem eigenen Sportgerät zu arbeiten, da keine entsprechenden Ergometer zur Verfügung stehen. Entsprechend werden z.B. die Tests im Schwimmbad oder auf der Straße durchgeführt.

