

## IPN-Test

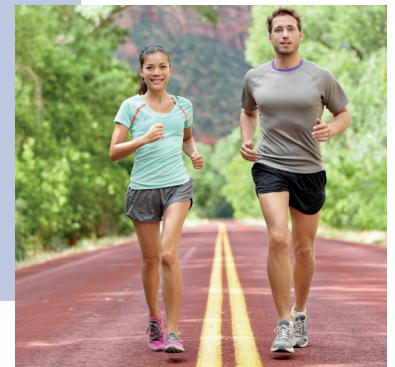
Der IPN- Test (IPN=Institut für Prävention und Nachsorge, Köln) dient der Bestimmung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe der Ergebnisse wird der aktuelle Leistungszustand in eine 5-stufige Skala eingeteilt und bewertet. Zudem werden individuelle Trainingsherzfrequenzen für ein Ausdauertraining gegeben.

Der IPN-Test ist ein Stufentest am Ergometer, bei dem auf Basis der individuellen Angaben das Belastungsschema und die Zielherzfrequenz an die einzelne Person optimal angepasst werden. Sowohl Bewegungseinsteiger als auch sehr gut Ausdauertrainierte können von diesem Test profitieren.

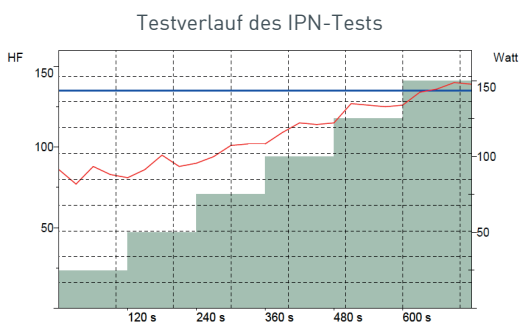
Auf Basis der erhaltenen Ergebnisse werden gesundheitsförderliche Maßnahmen empfohlen und Tipps für das persönliche Training gegeben.

### Fakten zum IPN-Test

- Einsatz im Fitness- und Gesundheitssport seit 1994
- Durchführung anhand individueller Angaben und auf Grundlage der individuellen Zielherzfrequenz
- Orientierung an einer alters- und geschlechtsspezifischen Norm-Soll-Leistungstabelle
- Ermittlung des individuellen Belastungsfaktors
- Ermittlung individueller Trainingsherzfrequenzen für unterschiedliche Ausdauersportarten und verschiedene Trainingsbereiche



## Rahmenbedingungen



#### *Inhalt:*

Eingangsgespräch, Durchführung des IPN-Tests, Ergebnisbesprechung, anschließende Versendung der Ergebnisse

#### *Zeitlicher Rahmen:*

30 Minuten

#### *Personeller Aufwand:*

Pro Teilnehmer ein ausgebildeter Mitarbeiter

#### *Kosten:*

Auf Anfrage