



SENIORENTESTS

Seniorentests sind sehr wichtig, wenn man eine körperliche Aktivität oder ein körperliches Training beginnt.

Wir können die Tests in Labortests unterteilen, die durch einen Belastungstest mit EKG-Kurve-Überwachung, Blutdrucküberwachung und Herzfrequenzanstieg gekennzeichnet sind.

Wir testen auch die Lungenfunktion, die so genannte Flow-Volumen-Kurve. Wir bestimmen, ob eine Person eine obstruktive Lungenbeschränkung hat (Einschränkung). Wir überwachen auch die Atmung während des Trainings, die Zunahme der Atmungsfunktionen, des Atemvolumens und der Belüftung in der Last (Luftstrom in die Lungen und aus den Lungen). Wir versuchen auch, den Blutdruck während der laufenden Kontrollen in jeder Phase der Belastung zu überwachen. Der Blutdruck sollte steigen. Wenn er nicht steigt, ist ein Individuum zum Beispiel von Herzversagen bedroht.

Weitere Tests können vom Ort durchgeführt werden, zum Beispiel:

- Testen durch das Gehen, mit Hilfe von einem Gehweg-Test, bei dem wir die Fähigkeit beurteilen, die Pulsfrequenz und Leistung beim sechs-Minuten Geh-Test zu halten,
- Prüfung durch den sogenannten Stufentest, wenn wir die Pulsfrequenzreaktion überwachen und dann den Blutdruck messen können,
- Prüfung an dem sog. festen Kilometer, bei der wir Personen während moderater Bewegung testen, ob die 1 km zu Fuß mit einer normalen Geschwindigkeit tolerieren und ob sie in der Lage sind, die empfohlene Pulsfrequenz im subjektiven Personengefühl während des Trainings zu halten.

Die getestete Person sollte nicht kurzatmig sein, sie sollte in der Lage sein, mit jemandem zu sprechen, mit dem sie zusammen geht, und deshalb sind wir sicher, dass diese Person nicht überlastet ist. Diese Testformen sind sehr wichtig, ebenso wie die Kontrolle ihrer Verbesserung.