






## **IPN-FAHRRADERGOMETER**

-  Screening
-  Bewegungsgewohnheiten
-  Präsenz

---

# **IPN-FAHRRADERGOMETER**

## *Messung des konditionellen Zustandes*

Unser IPN Test ermöglicht es Mitarbeitern, ihr Fitnesslevel zu bestimmen und die ideale Trainings-Pulsfrequenz festzulegen. Entwickelt an der Deutschen Sporthochschule Köln, wird der Test von unseren Sportwissenschaftlern ausgewertet.

Auf dem Fahrradergometer absolvieren die Teilnehmer einen pulsgesteuerten Stufen-Belastungstest, bei dem die Belastung schrittweise alle 2-3 Minuten gesteigert wird. Anhand von Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität und Ruhepuls wird eine individuelle Zielpulsfrequenz ermittelt. Sobald diese erreicht ist, wird der Test gestoppt und die Ergebnisse analysiert.

Der IPN Test bewertet die Cardio-Leistungsfähigkeit in 5 Fitnessstufen und ermöglicht eine direkte Überleitung in ein CardioTraining. Er berechnet die idealen Trainingspulsfrequenzen, um die Intensität im optimalen Bereich zu halten. Jeder Teilnehmer erhält nach dem Test individuelle Pulswerte für ein effektives Ausdauertraining.

### **KONTAKT**

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

[erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de](mailto:erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de)

## **IPN-FAHRRADERGOMETER**

### **SCREENINGVERLAUF**

Das 30-minütige Screening füllen wir mit folgender Vorgehensweise:

- Begrüßung und Kurzanamnese
- Durchführung des IPN-Ausdauertests auf dem Fahrradergometer
- Gemeinsame und anschauliche Auswertung der Ergebnisse
- Ableitung von individuellen Handlungsempfehlungen bezogen auf den Arbeitsplatz, Freizeitgestaltung und präventiver Maßnahmen
- Versenden der Ergebnisse und Empfehlungen per Mail als PDF (optional als Print)
- Verabschiedung und Motivation zu gesundheitsfördernden Maßnahmen

### **KEY-FACTS**



30 Minuten pro Mitarbeiter inkl. Messung und Auswertung (1 System)



Bis zu 14 Mitarbeiter / System



1 System pro Tag buchbar

### **VORAUSSETZUNGEN**

- Raum mit Stromversorgung (Internet / W-Lan optional für Ergebnisversand)
- Fenster zum Lüften
- Tisch und 2 Stühle

### **DAS BRINGEN WIR MIT**

- Fahrradergometer
- Auswertungssoftware
- Hygieneartikel zur Desinfektion
- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform

### **NOTIZEN**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **KONTAKT**

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de