

# Mustermessergebnisse metabolicscan

# performancescan

Stoffwechselanalyse





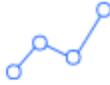
## Auf die Plätze, fertig, Goldstandard.

Die Leistungsdiagnostik ist Bestandteil einer professionellen Trainingssteuerung. Es handelt sich um einen spiroergometrischen Stufentest auf einem Fahrradergometer, mit welchem die individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmt wird. Während des Tests wird die Belastung stufenweise gesteigert. Gleichzeitig werden die Leistung, die Herzfrequenz, die Sauerstoffaufnahme, die Kohlendioxidabgabe und weitere Atemparameter mit Hilfe der Atemgasanalyse (Spiroergometrie) kontinuierlich ermittelt und aufgezeichnet. Die Messergebnisse der einzelnen Belastungsstufen und die berechneten individuellen Trainingsbereiche werden leicht verständlich dargestellt.



### Fit-Level

Das Fit-Level beschreibt deinen Fitness- und Gesundheitszustand des Herzens. Es kann Werte von 1 bis 10 annehmen, wobei 10 das höchste Fit-Level darstellt.



### Leistung in Watt

Die Wattleistung stellt das Verhältnis der maximal erbrachten Leistung zu der berechneten Sollwattleistung dar. Die Sollwattleistung beschreibt, wie viel Watt eine durchschnittliche Person mit gleichen Körperdaten erreichen sollte.

VO<sub>2</sub>  
max

### VO2max

Die maximale Sauerstoffaufnahme ist das wichtigste Kriterium für die Ausdauerleistungsfähigkeit. Es beschreibt, wie gut der Körper unter Belastung Sauerstoff aufnehmen und verwerten kann.



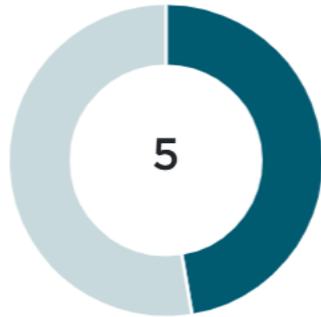
### Trainingsaufteilung

Auf Basis der Messergebnisse werden die individuellen Trainingsherzfrequenzen ermittelt. Diese teilen sich auf in Regeneratives Training, Grundlagentraining, Entwicklungstraining und Belastungen im Spitzenbereich.

**Auch als Ruhemessung durchführbar.**



### Gesamtauswertung

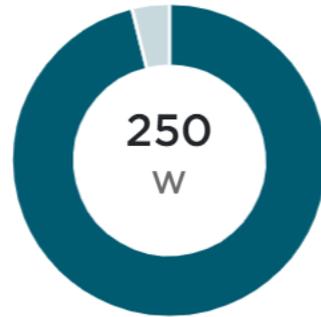


Fit-Level

5



### Leistung

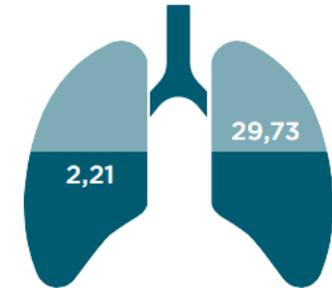


Leistung

250 Watt



### VO2max



absolut

2,21 l/min

relativ

29,73 ml/min/kg



Stufe	Leistung Watt	HF 1/min	AF 1/min	AMV l/min	VO2 l/min	VCO2 l/min	RQ	KH %	Fett %	kcal kcal/h
1	0	89	12,04	14,87	0,38	0,37	0,96	86	14	105
2	75	111	14,38	22,29	1,11	0,86	0,77	25	75	305
3	100	119	15,40	24,98	1,25	1,00	0,8	34	66	345
4	125	133	15,27	27,23	1,38	1,15	0,84	46	54	380
5	150	143	16,46	28,16	1,51	1,24	0,82	41	59	416
6	175	156	17,41	30,43	1,61	1,35	0,84	47	53	443
7	200	170	19,78	34,06	1,70	1,50	0,88	61	39	469
8	225	185	22,46	40,13	2,00	1,81	0,91	69	31	552
9	250	193	27,60	46,26	2,21	2,04	0,92	74	26	611

## Trainingsbereiche

	HF	Leistung
Regeneratives Training	< 132 /min	< 124 Watt
Grundlagenausdauer I	132 - 163 /min	124 - 189 Watt
Grundlagenausdauer II	164 - 179 /min	190 - 215 Watt
Entwicklungsbereich	180 - 192 /min	216 - 245 Watt
Spitzenbereich	> 192 /min	> 245 Watt

## VO2max

abs.	2.21 l/min
rel.	29.73 ml/min/kg

**Haftungsausschluss:** Die erhobenen Parameter dienen lediglich der Erkennung von Gesundheitsparametern und können eine ärztliche Untersuchung keinesfalls ersetzen. Wenn du dich unsicher oder unwohl fühlst empfehlen wir auf jeden Fall, unabhängig vom Messergebnis, einen Arztbesuch.

♥ Regeneratives Training : 89 - 132

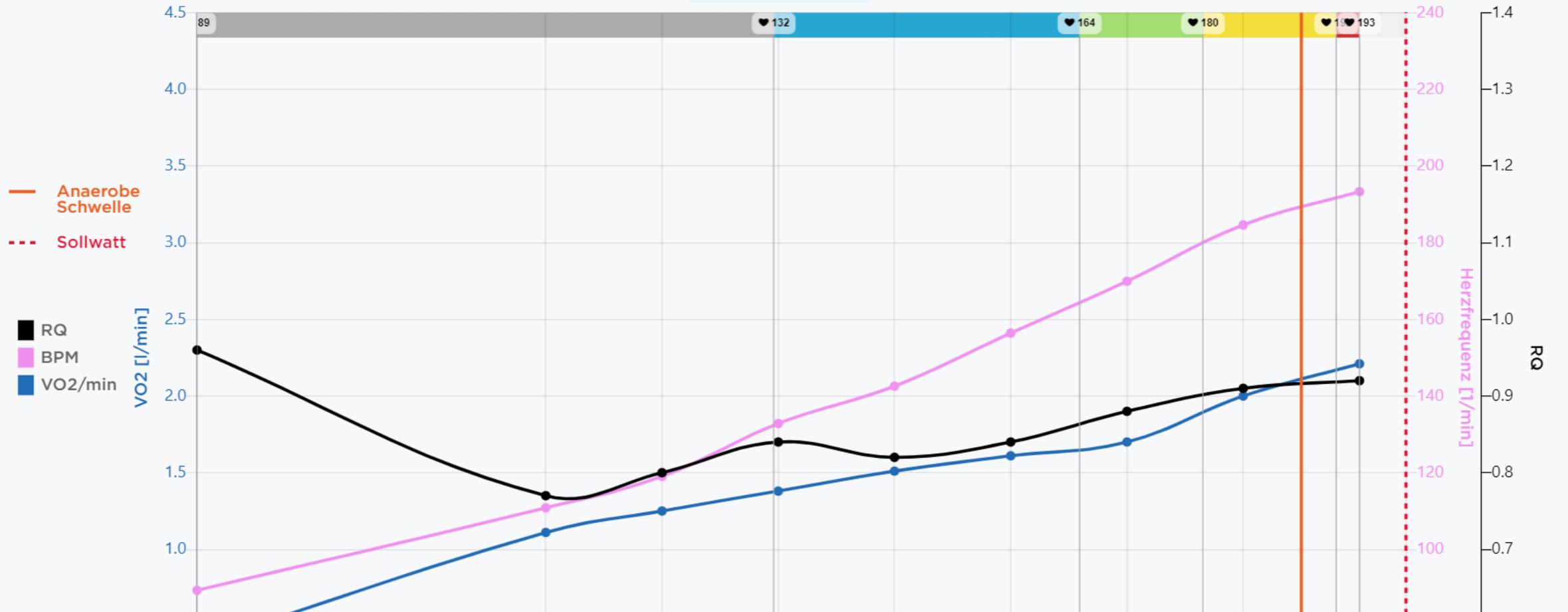
♥ Grundlagenausdauer I : 132 - 164

♥ Grundlagenausdauer II : 164 - 180

♥ Entwicklungsbereich : 180 - 192

♥ Spitzenbereich : 192 - 193

Werte zurücksetzen



## SMARTER TIPP!

Mit dem neuen vicoach kann dein Kunde seine Gesundheitsdaten jederzeit ganz bequem vom Smartphone, Tablet oder PC auch zuhause einsehen!

Unterstütze ihn zusätzlich über die viplan-Vorlage zur Stärkung des Immunsystems.

