



PrestatieTest

De eerste stappen naar betere prestaties.



Naam: Mevrouw X Lengte: 172 cm
Geboortedatum: 23-9-1987 Gewicht: 67,3 kg
Geslacht: Vrouw Testdatum: 22-01-13

Standaard metingen

Vetpercentage (%)

	< 14,5	Te laag
	14,5 - 18,9	Uitstekend
	19 - 22	Goed
	22,1 - 25,3	Gemiddeld
28 >	25,4 - 32	Matig
	> 32	Slecht

Het vetpercentage geeft aan wat de verhouding is tussen het gewicht van uw vetmassa en de rest van uw lichaam. Een te hoog vetpercentage is een risicofactor voor diabetes en hart- en vaatziekten. Daarnaast vormt een te hoog vetpercentage een verhoogd risico voor vroegtijdige of versnelde artrose van (grote gewichtdragende) gewrichten. Een te hoog vetpercentage kan ook de sportprestaties negatief beïnvloeden. Vooral voor duursporters is het van belang om een laag vetpercentage te hebben, omdat zij anders onnodig veel inactieve massa moeten meenemen. Echter, het is ook van belang om een niet te laag vetpercentage te hebben. Dit kan ernstige gezondheidsklachten veroorzaken. Vetten zijn namelijk nodig om te kunnen herstellen van inspanningen. Gezonde vetten, die je kunt vinden in zalm, noten, olijfolie en pindakaas, helpen de gewrichten sneller te herstellen na een zware training. Sportprestaties kunnen daarom terug lopen bij een te laag vetpercentage. De normwaarden voor vetpercentage zijn leeftijds- en geslachtsafhankelijk.

Cardio Respiratoire Fitness

Ergometer type: Fiets
 Test type: Maximaal
 Inspanningsprotocol: Bike Ramp 20W/min

Maximale zuurstofopname (ml/Kg/min)

< 30,6	Slecht
30,6 - 33,8	Matig
33,8 - 36,7	Gemiddeld
36,7 - 41,0	Goed
41,0 - 46,8	Uitstekend
58,9 > 46,8	Superieur

De maximale zuurstofopname (VO₂max) geldt als dé maat voor conditie. De maximale zuurstofopname is afhankelijk van het functioneren van de longen, de bloedsomloop, het hart en de spieren. Het geeft aan hoe efficiënt het lichaam zuurstof via de longen, het hart en de bloedsomloop naar de spieren transporteert voor het vrijmaken van energie. Een hoge VO₂max waarde verlaagt het risico op hart- en vaatziekten en is belangrijk voor het leveren van duurprestaties. De normwaarden voor maximale zuurstofopname zijn leeftijds- en geslachtsafhankelijk.

Overzicht

	VO ₂ /Kg ml/Kg/min	VE l/min	Rf b/min	HF sl./min	Weerstand watt
Piek Waardes					
0:18:45	58,9	129	48	187	334
Anaerobe Drempel					
0:15:45	46,7	73,4	27	176	274

De anaerobe drempel, oftewel het verzuringspunt of omslagpunt, is het punt waarop de spieren beginnen te verzuren. Melkzuur (lactaat) is een afvalproduct van de energielevering in ons lichaam. Op de anaerobe drempel is de intensiteit zo hoog dat het lichaam snel veel energie moet leveren en hierbij wordt zoveel melkzuur aangemaakt dat dit zich gaat ophopen in de spieren. Deze verzuring zorgt ervoor dat de spieren niet goed meer kunnen functioneren en de inspanning uiteindelijk gestaakt moet worden. Hoe hoger de anaerobe drempel ligt, hoe langer de inspanning op die bepaalde intensiteit kan worden volgehouden.

De anaerobe drempel wordt bepaald aan de hand van de ventilatie (ademhaling) en zuurstofopname. Als de intensiteit van de inspanning het maximum nadert, is er een moment dat de ventilatie buitenproportioneel toeneemt in vergelijking tot de zuurstofconsumptie. Door sneller te gaan ademen wordt meer CO₂ uitgeademd, waardoor de verzuring nog even wordt tegen gegaan, totdat ook dit z'n maximum heeft bereikt.

VO₂/Kg = maximale zuurstofopname: zie hierboven voor uitleg
VE = ventilatie: aantal liter lucht dat per minuut wordt ingeademd
Rf = respiratoire frequentie: aantal ademteugen per minuut
HF = hartfrequentie: aantal hartslagen per minuut

Trainings Zones

Hersteltraining (< 80% AD)

Hartslag (sl./min.): < 140

Hele lage intensiteit voor warming-up en cooling-down. Versnelt het herstel na een zware inspanning.

Vetverbranding / Extensieve duurtraining (80-90% AD)

Hartslag (sl./min.): 140-158

Lage intensiteit voor het ontwikkelen of bijhouden van het basis- uithoudingsvermogen. De energie wordt aeroob (=met zuurstof) geproduceerd en is voornamelijk gebaseerd op vetverbranding. Optimale trainings- intensiteit voor ongetrainde en zwaarlijvige personen. In deze zone dient 2-3 keer per week getraind te worden voor minimaal 30 minuten.

Uithoudingsvermogen / Intensieve duurtraining (90-98% AD)

Hartslag (sl./min.): 158-172

Gemiddelde intensiteit voor het ontwikkelen of bijhouden van het basisuithoudingsvermogen en het verbeteren van duurprestaties. Samen met de zone 'extensieve duurtraining' is dit de belangrijkste trainingszone. Er dient voornamelijk in deze twee zones getraind te worden om de fitheid en gezondheid te bevorderen. Bovendien zorgt training in deze zones ervoor dat er een basis wordt gelegd voor de trainingen in de hogere zones.

Drempel / Extensieve intervaltraining

Hartslag (sl./min.): 172-180

Hoge intensiteit in de aerobe-anaerobe (van 'met zuurstof' naar 'zonder zuurstof') overgang voor het ontwikkelen van het krachtuithoudingsvermogen en het aerobe uithoudingsvermogen. De energieproductie is bijna volledig gebaseerd op koolhydraatverbranding. Deze zone wordt voornamelijk gebruikt bij intervaltraining en is geschikt voor ambitieuze sporters waarbij het basis- uithoudingsvermogen goed ontwikkeld is.

V02max / Intensieve intervaltraining

Hartslag (sl./min.): 180-187

Heel hoge intensiteit voor het ontwikkelen van snelkracht en snelheid- uithoudingsvermogen en voor het ontwikkelen van de anaerobe capaciteit. De intensiteit ligt boven de anaerobe drempel en vlakbij de maximale hartslag en zuurstofopname. Training in deze zone is alleen geschikt voor zeer goede (wedstrijd)sporters die volledig gezond zijn.

Deze test is uitgevoerd op een fietsergometer en dit zijn dan ook de hartslagzones voor fietsen.

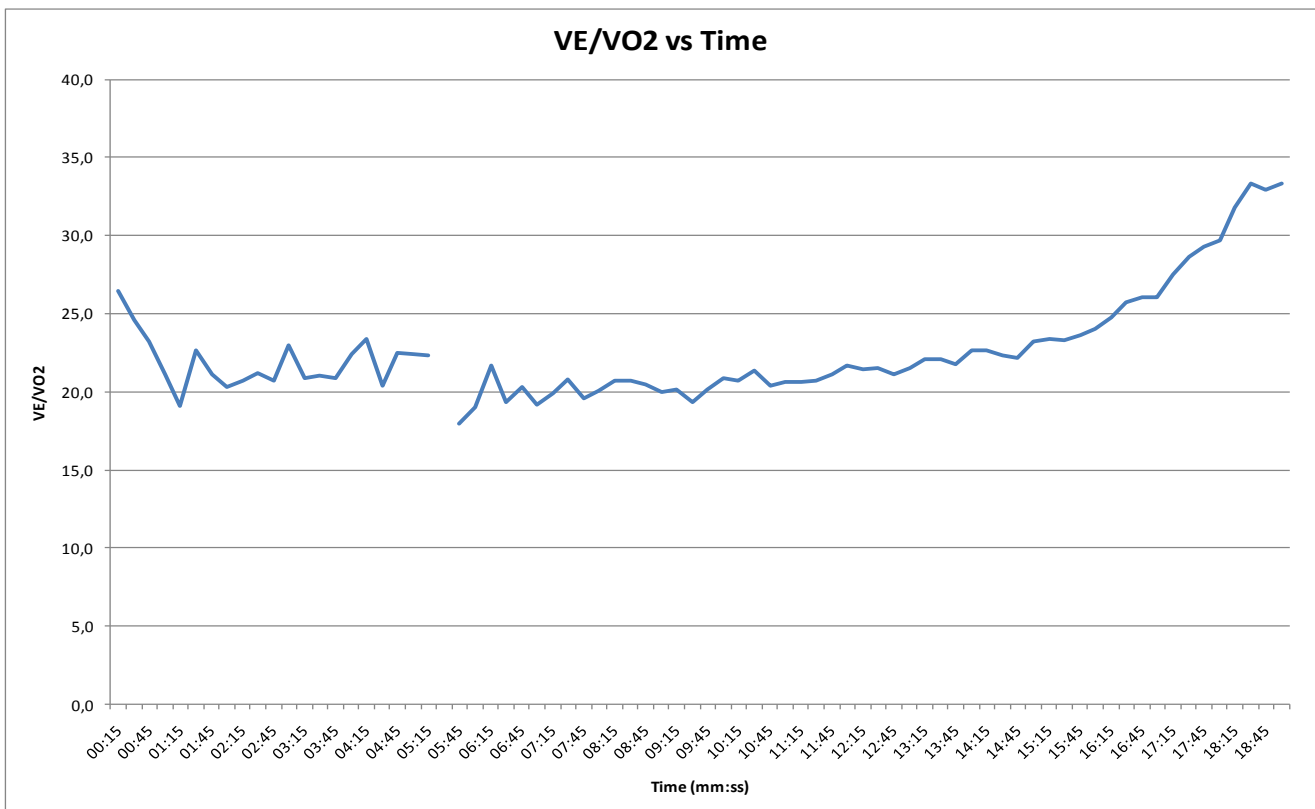
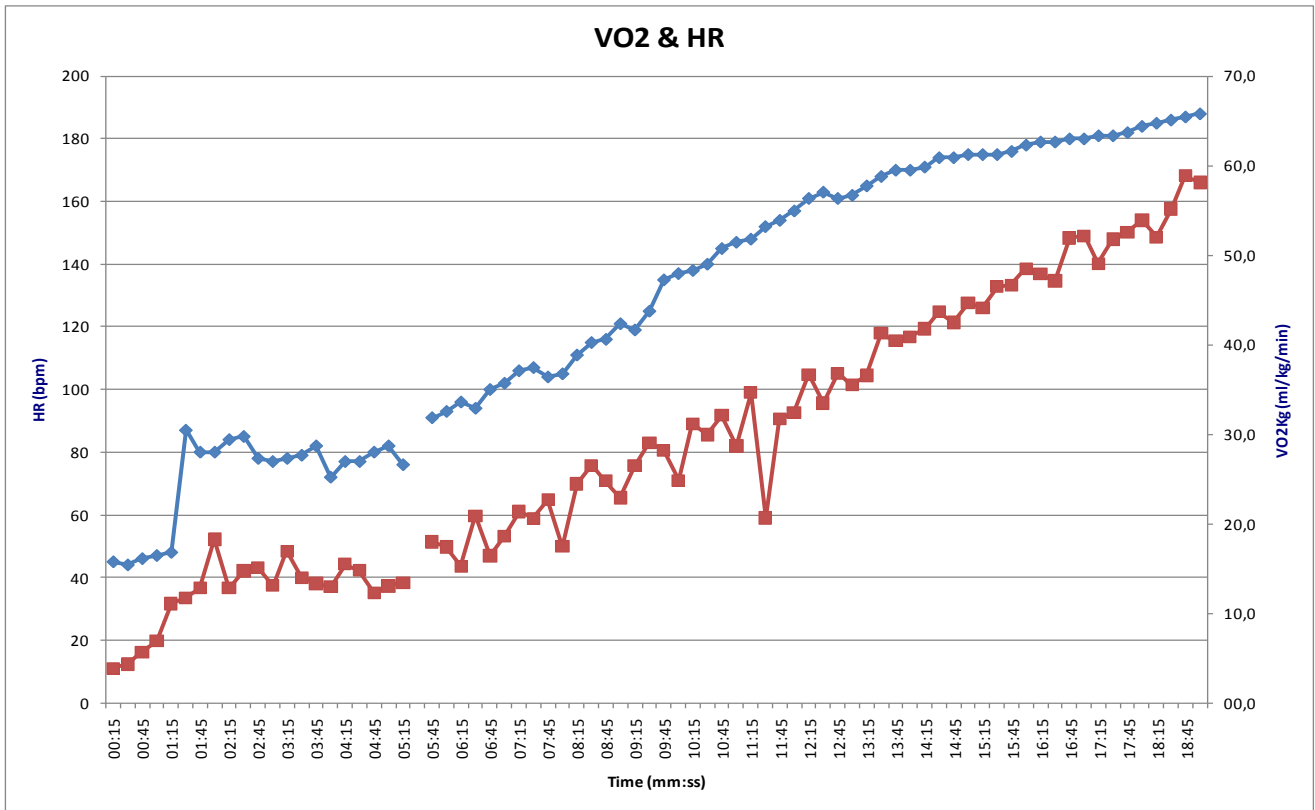
Pas de hartslagzones op de volgende manier aan als u een ander soort activiteit doet:

(Hard)lopen: +10 sl./min.

Zwemmen: -10 sl./min.

Schaatsen: +5 sl./min.

Crosstraining: +5 sl./min.





U heeft een PrestatieTest gedaan bij TopFitTest. Wij hopen dat u met dit rapport duidelijkheid heeft over uw prestatievermogen en hoe u dit kunt vergroten. Heeft u nog vragen, dan kunt u ons bereiken via de telefoon (06-13772565), via de mail (info@topfittest.nl) en via onze website (www.topfittest.nl).

Met vriendelijke groet,

TopFitTest

Postadres: Roodeswerf 33, 1711 KM Hensbroek

Bezoekadres: Dobber 9, 1713 GK Obdam

M: 06-13772565

E: info@topfittest.nl

W: www.topfittest.nl