

## Voorbeeld testresultaten



**Naam:**  
**Datum:** 01-jan-03

### Gegevens

Leeftijd:  19 jaar  
 Lengte:  177 cm  
 Gewicht:  60,5 kg  
 Vetpercentage:  9,2%  
 Som huidplooien:  22,0 mm  
 Lichaamsoppervlakte:  1,75 m<sup>2</sup>  
 Hartfrequentie in rust:  50 sl/min

### Omstandigheden

Tijd:  19:30  
 Temperatuur:  19 °C  
 Luchtvochtigheid:  33%

Het vetpercentage wordt geschat op basis van de som van vier gemeten huidplooien.. De omzetting van huidplooidikte naar vetpercentage is o.a. afhankelijk van leeftijd en geslacht. Het is dan ook van belang bij het geschatte vetpercentage de gemeten som aan huidplooidikten te vermelden.

### Testresultaten

	Max <input type="checkbox"/>	Omslagpunt	%Max
Vermogen (W) <input type="checkbox"/>	363 6,0 /kg	265 - 272 4,4 - 4,5 /kg	81%
Hartfrequentie (sl./min) <input type="checkbox"/>	191 <input type="checkbox"/>	172 - 174	91%
Zuurstofopname (ml/min)	4363 72,1 /kg	3665 - 3722 60,6 - 61,5 /kg	85%

Het vermogen, de hartfrequentie en zuurstofopname corresponderend met het omslagpunt worden absoluut en relatief als percentage van het maximum vermeld

De maximale zuurstofopname (VO<sub>2</sub>max) is een maat voor de maximale hoeveelheid zuurstof die een persoon kan opnemen uit de lucht (longen), transporteren (hart, bloed) en gebruiken in de werkende spieren. Hoe hoger de maximale zuurstofopname, hoe meer energie men m.b.v. zuurstof kan produceren en hoe hoger het prestatievermogen tijdens duurinspanning.

De absolute maximale zuurstofopname wordt gedeeld door het lichaamsgewicht om een vergelijking mogelijk te maken tussen verschillende personen.

Het omslagpunt of anaerobe drempel is in theorie de hoogste intensiteit die men langdurig (langer dan 30 minuten) kan volhouden. De term "drempel" is echter nogal misleidend, aangezien er niet één punt is waarboven plotseling "verzuring" optreedt en de inspanning niet meer is vol te houden. In werkelijkheid is er een gebied waarbinnen verschillende fysiologische processen aan verandering onderhevig zijn en waarboven het bereiken van een "steady state" niet meer mogelijk is. De anaerobe drempel is daarom aangegeven als zone. Samen met de VO<sub>2</sub>max is de anaerobe drempel een belangrijke factor voor een goede duurprestatie.

### Trainingszones (sl./min)

Herstel	Duur 1	Duur 2	Duur 3	Ext. Interval
- 130	130 - 147	147 - 165	165 - 174	173 - 182

Op basis van de gevonden testresultaten hebben we de trainingszones herleid. Trainen op hartslag mag op zichzelf echter geen doel zijn. Het is "slechts" een middel om de training te controleren en te sturen. Blijf dan ook altijd naar het eigen lichaam luisteren en wordt geen slaaf van de hartslagmeter!