

Testresultaten

Gewicht: 74,0 kg Vetpercentage: 15,0%
 Som Huidplooiën: 26,75 mm Vetvrije massa: 62,9 kg

Het vetpercentage wordt geschat op basis van de som van vier gemeten *huidplooiën*. De omzetting van huidplooidikte naar vetpercentage is o.a. afhankelijk van leeftijd en geslacht. Aangezien je meer vet opslaat rond je organen naarmate je ouder wordt, zal eenzelfde gemeten huidplooidikte met de jaren tot een hoger vetpercentage leiden (Durnin en Womersley'74). Hieronder de referentiewaarden voor jouw leeftijdscategorie (bron: American College of Sports Medicine).

Man: 30-39jr.

: 15,0%



Voor het vermogen, de hartfrequentie en de zuurstofopname staan de maximaal behaalde waarden (links), de waarden op het omslagpunt (Anaërobe drempel - midden) en de Aerobe drempel (rechts), mits gemeten, weergegeven. Ook zijn de percentages van de (An)aërobe drempel t.o.v. het maximum berekend.

Maximaal

Anaërobe Drempel:

Aerobe Drempel:

	km/h	helling	km/h - min/km	helling	%Max	km/h - min/km	helling	%Max
Loopsnelheid	18,5	1,0%	15,7	0,5%	85%	13,0	0,5%	70%
180 sec op:	18,5	1,0%	3:50			4:37		
Hartfrequentie	202		184 - 185		91%	160 - 161		80%
Zuurstofopname	4430	59,9						
Lactaat	12,3		Tijd>drempel(sec)		508			

De maximale zuurstofopname (VO₂max) is dé maat voor conditie en is het resultaat van de hoeveelheid zuurstof die je kan opnemen uit de lucht (longen), transporteren (hart, bloed) en gebruiken in de werkende spieren. Hoe hoger de maximale zuurstofopname, hoe meer energie je m.b.v. zuurstof kan produceren en hoe hoger het prestatievermogen tijdens duurspanning (=inspanningen langer dan 90 sec). De absolute maximale zuurstofopname (in ml/min) wordt gedeeld door het lichaamsgewicht om een vergelijking mogelijk te maken tussen verschillende personen. In onderstaand diagram hebben we jouw testwaarden vergeleken met *redelijk tot goed getrainde sporters* (database ConTest) en met algemene referenties van de American College of Sports Medicine (ACSM).

Man: 30-39jr. N=802

: 59,9ml/min/kg



De maximale hartfrequentie is afhankelijk van leeftijd. Het zegt niets over een goede of slechte lichamelijke conditie.

De maximale snelheid is de snelheid van de laatste belastingstap rekening houdend met de volhoudtijd op deze stap. Voorbeeld: laatste gehele belastingstap is 16 km/h en na één minuut op 17 km/h wordt de test beëindigd. De maximale snelheid is in dit geval 16 km/h + (1/3 * 1 km/h) oftewel 16,3 km/h.

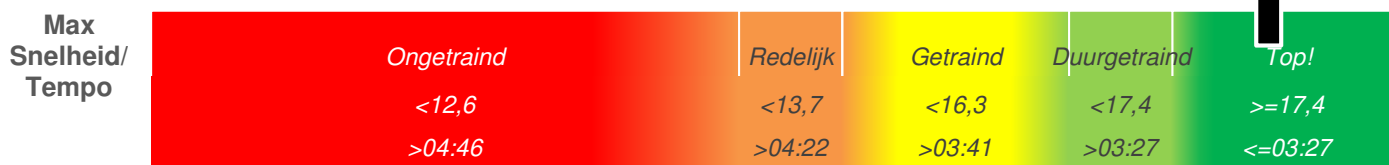
De hellingshoek is afhankelijk van de loopsnelheid en dient om de extra belasting van luchtweerstand na te bootsen.

Overigens is de maximale snelheid deels afhankelijk van het gevolgde belastingprotocol oftewel de duur en de grootte van de belastingstappen. Zo zal een protocol waarbij de snelheid elke minuut verhoogd wordt over het algemeen tot een hogere maximale snelheid leiden dan een protocol met belastingstappen van 3 minuten, zoals wij hanteren.

Voor referentiewaarden van *redelijk tot goed getrainde* duursporters zie onderstaand diagram (database ConTest).

Man: 30-39jr. N=217

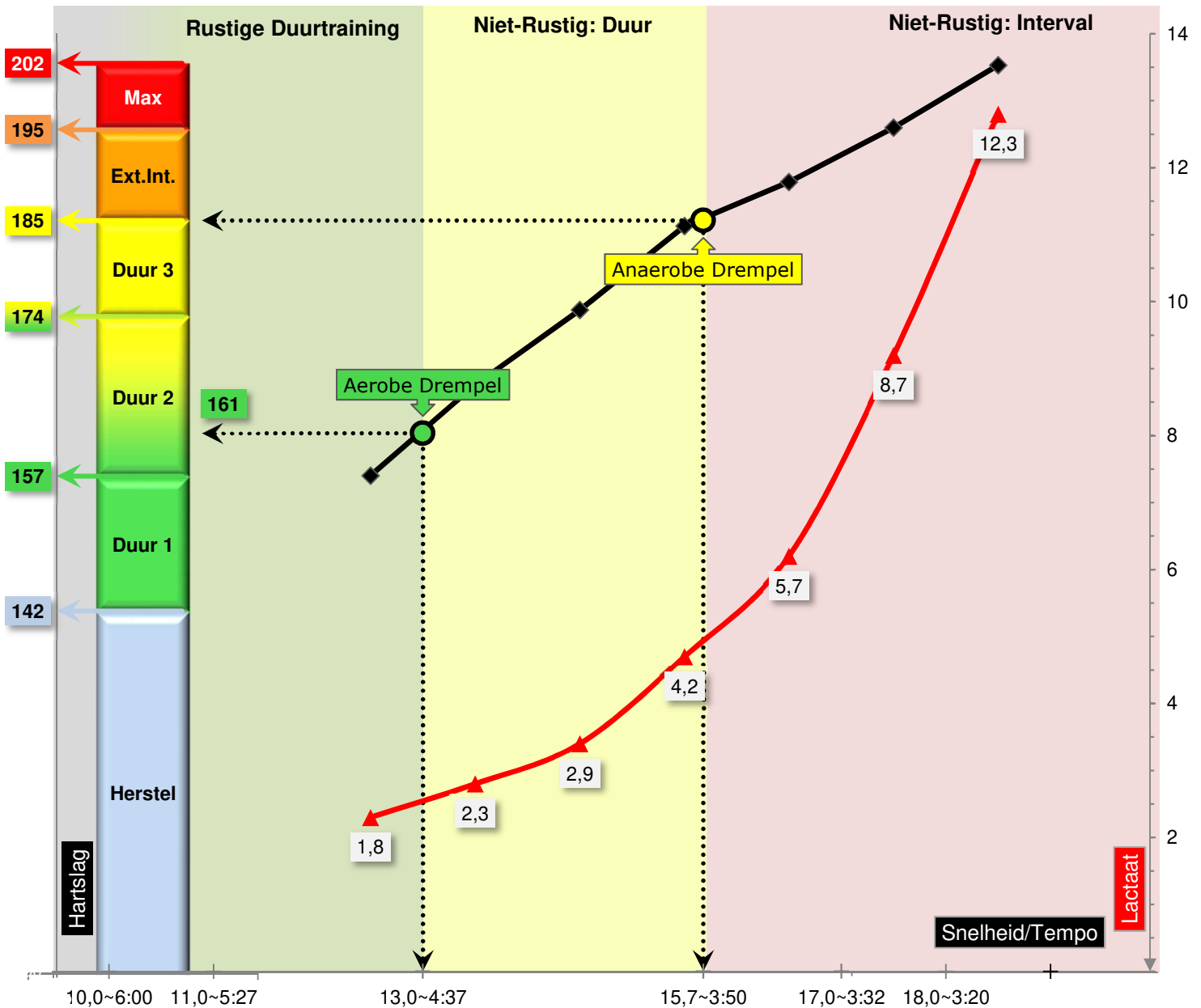
18,5km/h - 03:15min/km



Trainingszones

Op basis van het omslagpunt hebben we de trainingszones bepaald, zoals te zien is in onderstaande grafiek (links). Daarnaast is het verloop van de hartslag en de lactaat (indien gemeten) tov de gelopen snelheid weergegeven, netzoals de Aerobe drempel en de Anaerobe drempel (omslagpunt).

Het groene gebied, onder de AERobe drempel, geldt als 'rustige duurtraining'. Het gele gebied (tussen beide drempels) en het rode gebied (boven de ANaerobe drempel) gelden als 'niet-rustige' trainingen. Uit onderzoek blijkt dat voor duursporters een trainingsverdeling van 80:20 het meest effectief is. Dit wil zeggen 80% van de totale trainingstijd per week 'rustig trainen' en slechts 20% 'niet rustig'!



Trainen op hartslag is prima om de trainingen mee te sturen. De hartslag kan echter beïnvloed worden door factoren als temperatuur, vermoeidheid en stress. Ook kunnen de hartslagzones door training veranderen. Blijf daarom altijd goed naar je eigen lichaam luisteren. Een rustig bedoelde training zou altijd rustig moeten aanvoelen, wat de hartslagmeter ook aangeeft!

In onderstaand overzicht de belangrijkste doelstellingen/ trainingseffecten van de verschillende trainingszones.

MAX	Interval tot maximale hartslag - te intensief om op hartslag te trainen
Exten. Interval	Leren omgaan met verzuring
Duur 3	Volhouden op en rond het omslagpunt (ANaerobe drempel)
Duur 2	Accent op gebruik van koolhydraten in de energievoorziening
Duur 1	Verbeteren "Basis"conditie/ AERobe drempel door ↑ vetverbranding
Herstel	Herstellen van eerder geleverde zware inspanningen