CLIMB EXITE von Technogym - Leistungsdiagnostik (Test), mit Trainingsbelastungsempfehlung für eine folgende Trainingsperiode Name: _____ Vorname: _____ Alter: ____

Aktuelles Körper-gewicht: **KG**	Datum: **TT.MM.JJ**	Zeit: **hh:mm**	Berechnete maximal mögliche Herzfrequenz in (S/min.) **HF max.**	Sauerstoff-aufnahme-fähigkeit (mlO_2/min.) **VO_2 absolut**	Sauerstoff-aufnahme-fähigkeit (mlO_2/min.)/(Kg) **VO_2 spezifisch**	Kurzfristige maximale metabolische Leistungs-fähigkeit **mets**	**Empfohlene Trainings-Geschwindig-keit** **Niveau**	Kurzfristige maximal mögliche Steig-Geschwindigkeit in (Stufen/min.) **spm max.**	**Bemerkung**

Der Test erfolgt auf eigenes Risiko. Im Zweifelsfalle fragen Sie ihren Arzt. Für den Test ist ein Herzfrequenz-Sendergurt notwendig. Sie können den Test selbständig durchführen, wir sind aber gerne bereit, Ihnen dabei behilflich zu sein und können Ihnen die Werte des Testresultates erklären und interpretieren. Der Test ist aussagekräftig und somit vergleichbar gegenüber einem Vor- oder Nachfolgetest, wenn vor dem Test noch kein Training absolviert wurde, oder eine andere körperlich hohe Anstrengung erfolgte. Wiederholen Sie den Test in regelmässigen Abständen vor einem Training, so können Sie den Trainingsfortschritt verfolgen, oder führen Sie Test gleich als Aufwärmphase jedes mal vor dem Ausdauertraining durch.

Die maximal erreichbare Herzfrequenz **HF max.** ist lediglich eine ungenaue Berechnung. Ein spezieller Maximal-Herzfrequenz-Test ergibt einen genaueren Wert. Der **mets**-Faktor (metabolisches Äquivalent) sagt aus, wie viel mal mehr Ihr Herzkreislaufsystem und Energiebereitstellungsvermögen kurzfristig zu leisten vermag, als im Ruhezustand. Der **mets**-Faktor im Ruhezustand ist 1 (Grundumsatz). mets größer gleich 4 met > 100 Watt = ausreichend, gut; mets kleiner 4 met < 100 Watt, = unzureichend, schlecht. Je höher die Sauerstoffaufnahmefähigkeit **VO_2** desto besser ist die Grundlage für eine Dauerleistungsfähigkeit (Ausdauer) Ein spezifischer Sauerstoffaufnahmewert von 70 bis 80 mlO2/min./Kg ist das Maximum was ein Mensch durch Training erreichen kann. Wer einen Wert von 50 bis 60 ml/min/kg aufweist, darf sich zu den gut trainierten Sportlern zählen, während weniger gut ausdauertrainierte Männer meist auf Werte zwischen 30 und 40 ml/min/kg kommen. Bei Frauen liegen die Werte aufgrund anatomischer Unterschiede im Schnitt rund 10 Prozent unter denen der Männer. Der **VO_2 spezifische** Sauerstoffaufnahmewert ist ein vergleichbarer Wert unter menschlichen Individuen. Die empfohlene Trainingsgeschwindigkeit **Niveau** nach dem Test wird sie mittelintensiv (GTA2) belasten und ist bis zu maximal 60 Minuten gedacht.