

VO₂max report

VO₂max Test Resultat

Kondital (ml/kg/min)	39,7
Udregningsmetode	Målt
Funktionel kapacitet (METS)	12
Maxpuls (slag pr. minut)	182

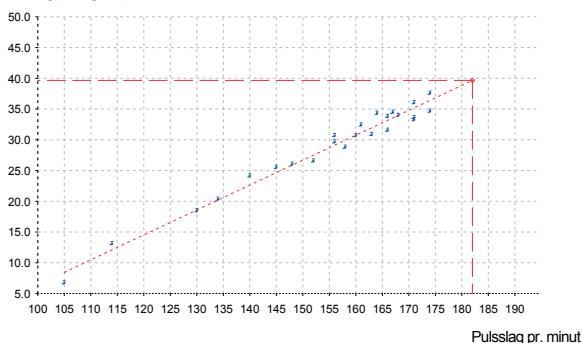
Kondital (ml/kg/min)

Rangering: 46% **Målt** Mål: 45,0

39,7					
Meget dårlig	Dårlig	Rimelig	God	Fremragende	Overlegen
< 35,0	35,3 - 38,7	38,8 - 42,2	42,4 - 46,4	46,7 - 52,1	> 52,5

Den højeste værdi for iltforbrug, en person er i stand til. Også kaldet maksimal aerob styrke, giver information om niveauet for udholdenhedstræning. Høje VO₂max-værdier minimerer risikoen for hjertekarsygdomme.

VO₂kg (ml/kg/min)



Træningszoner

Fedtforbrænding (35-50% VO₂max)

Pulsslag pr. minut	118-133
Belastning (watt)	60-111
Hastighed (kmh)	3-5
EE (kcal/time)	482

Udholdenhed (51-75% VO₂max)

Pulsslag pr. minut	134-157
Belastning (watt)	115-197
Hastighed (kmh)	5-8
EE (kcal/time)	714

Højintensiv træning (76-90% VO₂max)

Pulsslag pr. minut	158-172
Belastning (watt)	200-248
Hastighed (kmh)	8-10

VO₂max (91-100% VO₂max)

Pulsslag pr. minut	173-182
Belastning (watt)	252-283
Hastighed (kmh)	10-11

VO₂max rapporten indeholder dine faktiske målinger sammenlignet med standardklassificeringer baseret på din alder og køn.

Et diagram viser dig forholdet mellem VO₂kg og puls. Sidst i rapporten finder du en angivelse relateret til de individuelle træningszoner baseret på din VO₂max målinger i løbet af testen.

COSMED Teknologi

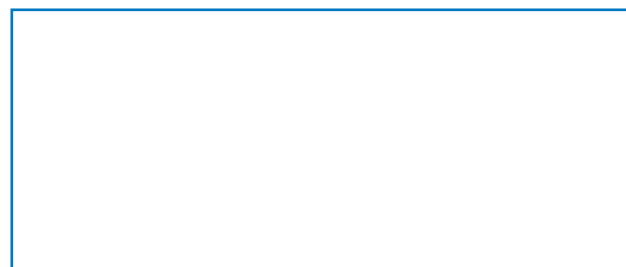


Fitmate® produceres af Cosmed, førende i verden inden for fremstilling af teknologi til funktionel evaluering til inden for sundhed og sport. Cosmeds produkter findes på mange førende forskningsinstitutter, olympiske træningscentre, universiteter og sundhedscentre over hele verden.

I løbet af de sidste 50 år har teknologi til evaluering af menneskets præstationer været benyttet eksklusivt inden for elitetræningscentre og på store medicinske institutioner med fokus på konkurrencesportsfolk og højrisikopatienter med sygdomme. Indtil nu har udstyret til disse evalueringer været stort, uhåndterligt og dyrt, og det har afgivet data, som kun personer med akademisk baggrund eller erfaring har kunnet forstå.

Nu har Cosmed kombineret 20 års innovativ erfaring inden for evaluering af menneskelige præstationer med internationale standarder og protokoller fra betydningsfuld forskning og udviklet Fitmate – et enkelt og effektivt værktøj, der lever op til de højeste standarder for evaluering individuel form og stofskifte med det specifikke mål at forbedre vægtstyring, helbred og form på lang sigt.

Læs mere om Fitmate på www.fitmate.net



© 2008/06 COSMED E & OE. Subject to alterations without prior notice. Part-No.: CO3015-02-93

Producent: **COSMED**
www.cosmed.it

Forhandler: **FITPartner**
www.fitpartner.dk

Få målt dit kondital



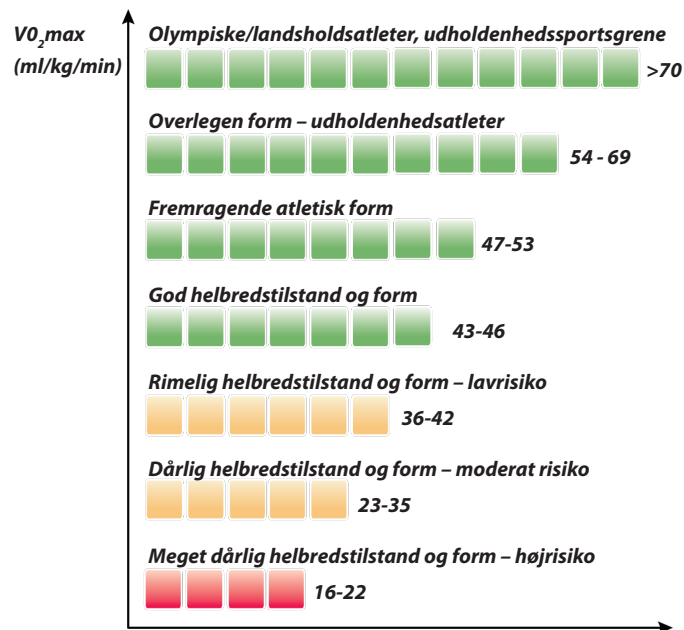
Hvordan skal du træne for at nå dine mål?

fitmate
Wellness Technology

Fordelene ved regelmæssig fysisk aktivitet er blevet en del af den kollektive bevidsthed, og mennesker i alle aldre træner for at opnå deres mål. DIT mål kunne være at tabe dig, forbedre din udholdenhed, øge din muskelstyrke eller simpelthen at se bedre ud og føle dig godt tilpas. Tydelige informationer om din fysiske form vil motivere dig til at fortsætte den fysiske aktivitet. Stofskiftetests og standard formtests vil give dig detaljeret og udførlig information om din overordnede fysiske form.

VO₂max

VO₂max er den maksimale kapacitet, for mængden af den ilt der transporteres og forbruges af kroppen. Den højeste værdi, der opnås i forbindelse med en gradueret øvelse, benyttes til at evaluere præstationen i forbindelse med udholdenhedstræning og for at vurdere helbredstilstand og form for almindelige personer og forstå begrænsningerne i træningskapaciteten (lunger, hjerte, kondition osv.).

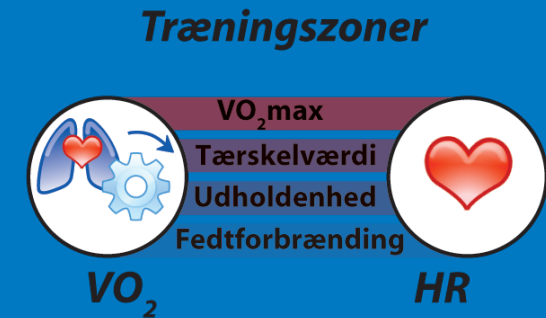


These values refer to a Male subject of 40 years.
Range of values changes according to Gender and Age

Individuel træningsanbefalinger og puls træningszoner

Det er fundamentalt at opnå objektive data omkring dit formniveau, når der skal laves individuelle træningsanbefalinger og effektive vægtstyringsprogrammer. Træning ved den rigtige intensitet og varighed er absolut nødvendigt for, at du opnår dine mål hurtigere. Når du først har opnået din VO₂max og Puls-respons, kan du fastsætte dine individuelle træningszoner (fedtforbrænding, udholdenhed, intervaltræning osv.) og udvikle et skræddersyet træningsprogram.

Spørg personalet og få en måling i dag!



VO₂max – hvordan måler du det?

Måling af VO₂max er en enkel, gradueret træningstest. I løbet af testen øges træningsintensiteten progressivt, indtil den maksimale præstation er opnået.



Test af VO₂max

Består af 10-12 minutters træning på cykel eller løbebånd. I løbet af testen trækkes vejret gennem en maske, indtil den maksimale præstation er opnået.

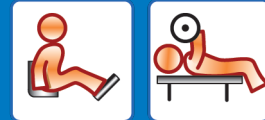
Evaluering af form

Med nogle få ekstra tests kan du få komplet feedback angående din fysiske form.



Kropsmålinger

BMI, taljevidde, talje-hofte-forhold, hvilepuls, blodtryk osv.



Muskel Styrke

Udholdenhed (mavebøjninger, armbøjninger), styrke i øvre og nedre krop (1-RM)



Fleksibilitet

Sid-og-nå-test (indirekte måling af fleksibiliteten i den nederste del af ryggen og haserne)

Når du kommer til din måling

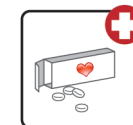
Du skal have behageligt tøj på og træningssko. For at sikre, at du kan yde dit bedste, skal du overholde følgende retningslinjer den dag, du skal testes:



Testpersoner bør spise en let morgenmad ikke mindre end to timer før testen; rygere bør ikke ryge mindst otte timer før testen.



Træn ikke (aerobic, styrketræning) inden testen.



Gør som du plejer mht. eventuel medicin. Testpersoner i medicinsk behandling (betablokkere) eller personer med hjerte-kredsløbsproblemer skal tale med deres læge, inden testen udføres.



Maksimal stress test (VO₂max) skal overvåges af uddannet personale.

Mit besøg

Dato / / Kl.