

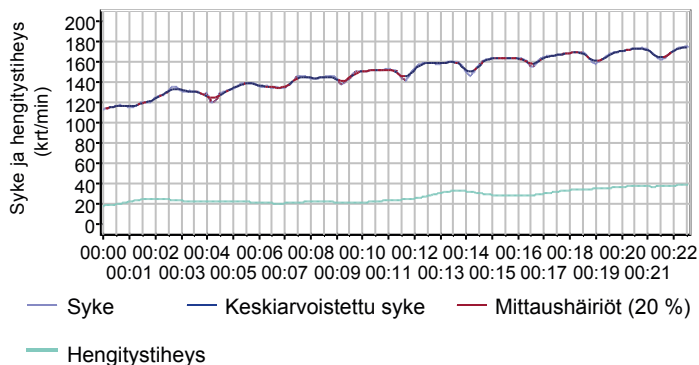
Nimi:

Päivämäärä: 28.1.2012

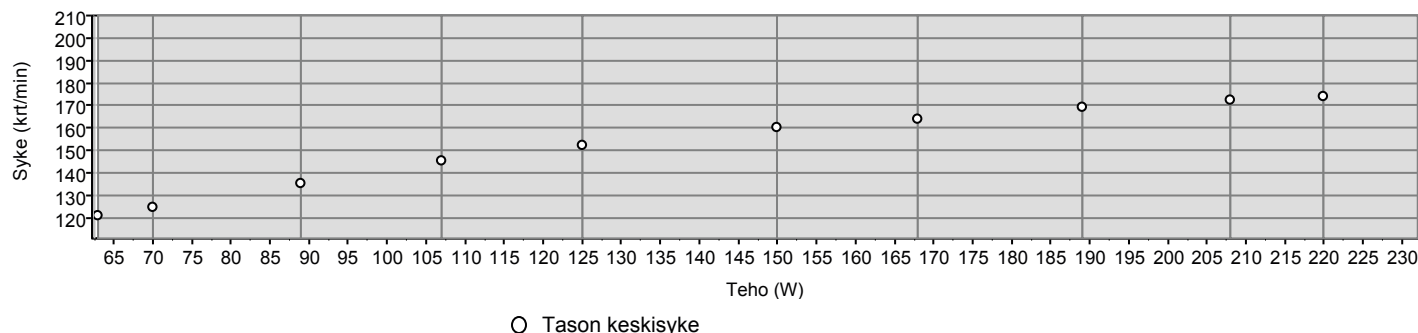
Henkilön taustatiedot

Testiprotokolla

Ikä 42 Laji Pyöräily
Pituus (cm) 160 Aloituslasko 50 W
Paino (kg) 63 Tason nosto 20 W
Sukupuoli Nainen Tason kesto 00:02:00
Palautumisen kesto 00:20



Testin kuvaaja



Testitulokset

Arvioitu VO2max: 47,4 ml/kg/min Korkein syke: 175 krt/min
Arvioitu METmax: 13,5 MET Korkein hengitystiheys: 39 krt/min
Maksimiyöteho: 220 W EPOCpeak: 80 ml/kg (TE 3)
Suositeltu aktiivisuusluokka (0-10): 7

VO2max: 47,4 ml/kg/min

Testin tiedot

Taso	Teho (W)	Kesto (s)	Syke (krt/min)	Hengityst. (krt/min)	EPOC (ml/kg)	Taso	Teho (W)	Kesto (s)	Syke (krt/min)	Hengityst. (krt/min)	EPOC (ml/kg)
1	63	120	121	25	3	6	150	120	160	32	30
2	70	120	125	22	6	7	168	120	164	28	40
3	89	120	135	21	9	8	189	120	169	34	52
4	107	120	145	22	14	9	208	120	172	37	64
5	125	120	152	23	21	10	220	95	174	39	75

Yleiset harjoitteluohjeet

Aerobinen harjoitusvaikutus	EPOC (ml/kg)	Tehoalue	Syke (krt/min)	Kesto (min)
1.0 - 1.9 Ei merkittävää harjoitusvaikutusta	< 19	huolto/ peruskestävyys	106 - 118	45
2.0 - 2.9 Ylläpitävä harjoitusvaikutus	20 - 59	peruskestävyys	118 - 131	75
3.0 - 3.9 Kehittävä harjoitusvaikutus	60 - 136	vauhtikestävyys	131 - 149	60
4.0 - 4.9 Erittäin kehittävä harjoitusvaikutus	137 - 215	vauhti-/ maksimikestävyys	149 - 167	45
5 Tilapäinen ylikuormitus	> 216	maksimikestävyys	167 - 190	25

Harjoituksen kesto ja intensiteetti vaikuttavat siihen, minkälainen vaikutus harjoituksella on fyysiseen kuntoosi. Taulukossa on esitetty esimerkkiharjoitukset, joiden avulla voit saavuttaa halutun harjoitusvaikutuksen. Esimerkkiharjoitusten syketasot ja ajat ovat viitteellisiä, tarkat arvot saadaan mittaamalla suoraan harjoitusvaikutusta.

2014

Kuntotestiraportti (maksimaalinen)

--> Vajaan kolmen vuoden harjoittelulla hapenottokyvyn parannus noin 12 ml/kg!!

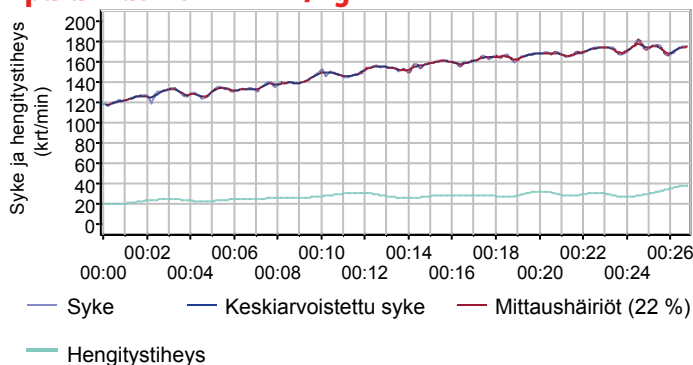
Nimi:

Päivämäärä: 22.11.2014

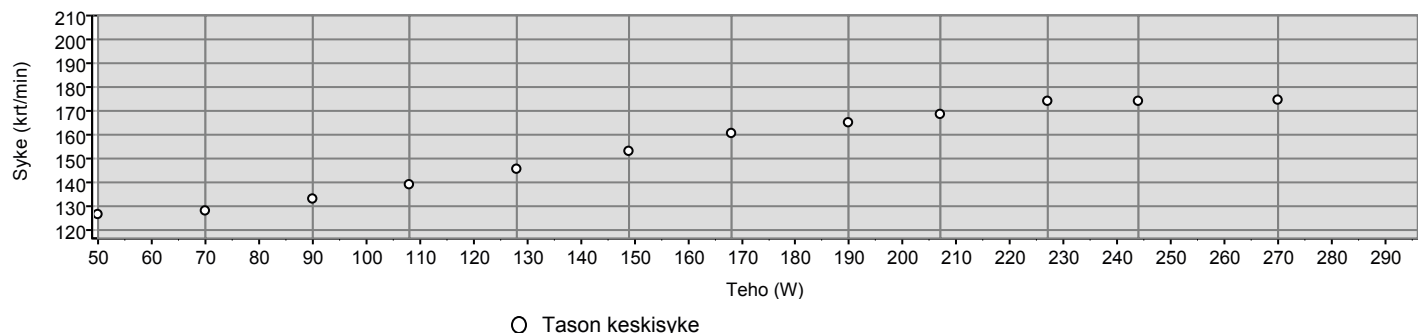
Henkilön taustatiedot

Ikä 45 Laji Pyöräily
Pituus (cm) 160 Aloitusaso 50 W
Paino (kg) 59 Tason nosto 20 W
Sukupuoli Nainen Tason kesto 00:02:00
Palautumisen kesto 00:20

Testiprotokolla



Testin kuvaaja



Testitulokset

Arvioitu VO2max: 59,3 ml/kg/min Korkein syke: 177 krt/min
Arvioitu METmax: 17 MET Korkein hengitystiheys: 38 krt/min
Maksimiyöteho: 270 W EPOCpeak: 124 ml/kg (TE 3)
Suositeltu aktiivisuusluokka (0-10): 8

VO2max: 59,3 ml/kg/min

Testin tiedot

Taso	Teho (W)	Kesto (s)	Syke (krt/min)	Hengityst. (krt/min)	EPOC (ml/kg)	Taso	Teho (W)	Kesto (s)	Syke (krt/min)	Hengityst. (krt/min)	EPOC (ml/kg)
1	50	120	127	23	19	7	168	120	161	28	53
2	70	120	128	23	21	8	190	120	165	27	65
3	90	120	133	25	22	9	207	120	169	32	78
4	108	120	139	26	26	10	227	120	174	31	93
5	128	120	145	30	34	11	244	120	174	30	109
6	149	120	153	26	43	12	270	70	174	37	119

Yleiset harjoitteluohjeet

Aerobinen harjoitusvaikutus	EPOC (ml/kg)	Tehoalue	Syke (krt/min)	Kesto (min)
1.0 - 1.9 Ei merkittävää harjoitusvaikutusta	< 22	huolto/ peruskestävyys	103 - 115	60
2.0 - 2.9 Ylläpitävä harjoitusvaikutus	23 - 67	peruskestävyys	115 - 126	90
3.0 - 3.9 Kehittävä harjoitusvaikutus	68 - 154	vauhtikestävyys	126 - 144	75
4.0 - 4.9 Erittäin kehittävä harjoitusvaikutus	155 - 244	vauhti-/ maksimikestävyys	144 - 162	60
5 Tilapäinen ylikuormitus	> 245	maksimikestävyys	162 - 184	30

Harjoituksen kesto ja intensiteetti vaikuttavat siihen, minkälainen vaikutus harjoituksella on fyysiseen kuntoosi. Taulukossa on esitetty esimerkkiharjoitukset, joiden avulla voit saavuttaa halutun harjoitusvaikutuksen. Esimerkkiharjoitusten syketasot ja ajat ovat viitteellisiä, tarkat arvot saadaan mittaamalla suoraan harjoitusvaikutusta.