



## Spirometrischer O<sub>2</sub> Leistungstest

### FUNKTIONSPRINZIP:

- Die Tests werden auf dem Radergometer, Ruderergometer, Laufband, Crosstrainer oder auf einer **Laufbahn (400/ 200m-Bahn)** durchgeführt.
- Mit einem völlig neuen mobilen und sehr leistungsfähigen Sauerstoffsensor erfasst das Atemgasgerät während einer Leistungsanalyse hochpräzise alle 10ms die relative Sauerstoffkonzentration in Ihrer Atemluft.
- Daraus berechnet das System den relativen Sauerstoffverbrauch.
- Aus der Verbrauchskurve werden die metabolischen Umstellpunkte berechnet (Anaerobe / Aerobe Schwelle).
- Parallel dazu wird die Herzfrequenz mittels Bluetooth Brustgurt aufgezeichnet.
- Aus diesen Werten werden die aktuellen Trainingsvorgaben und VO<sub>2</sub>max berechnet.
- Das offene Atemrohr verhindert den von anderen Verfahren bekannten Atemwiderstand, so kommt es zu keiner zusätzlichen Belastung.

### ERGEBNISSE:

Das System berechnet vollautomatisch aus den Daten die Schwellen, bestimmt die Trainingszonen und erlaubt relative VO<sub>2</sub> Vergleiche, um die Trainingseffizienz sicher zu stellen.

- Maximale Herzfrequenz
- Maximal erreichte Leistung (Watt oder km/h)
- Abstand zur altersgerechten Normleistung
- Relative VO<sub>2</sub>max
- Grundumsatz
- Trainingszonen über HF, Leistung, AF