



Beoordeeld inspanningstestrapport

| Maximale statistieken | | | Beademingsdrempels | | |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|------------|------------------------|
| Macht | VO2max | Hartslag | | VT1 | VT2 |
| 419 W | 64,7 mL/kg/min | 205 bpm | Hartslag | 151 | 203 bpm |
| Ventilatie | Getij Volume | Ademhaling Frequentie | Macht | 202 | 387 W |
| 198 L/min | 4,2 L | 47 bpm | Calorieen | 789 | 1666 kcal/hr |

Maximale metrische waarden worden verstrekt op het moment van VO2Max.

Beademingsdrempels zijn overgangen in ademhalingspatronen.
VT1 geeft aan dat de ventilatie sneller toeneemt dan VO2.
VT2 is het punt van duurzame output.

Hoe uw VO2max zich verhoudt tot die van anderen



Deze schaal laat zien hoe uw VO2max zich verhoudt tot statistische normen, zodat u veranderingen in de loop van de tijd kunt volgen.

Trainingszones

| Zone 1 | Zone 2 | Zone 3 | Zone 4 | Zone 5 |
|----------------------|----------------|--------------------|--------|----------|
| Opwarmen | Vetverbranding | Uithoudingsvermoge | Sterk | Maximaal |
| Hartslag [bpm] | 136 | 166 | 193 | 213 |
| Calorieen [kcal/uur] | 710 | 870 | 1580 | 1750 |
| Macht [W] | 180 | 225 | 370 | 405 |

Trainingszones worden berekend aan de hand van je ademhalingsdrempels om je optimale trainingsintensiteit nauwkeurig te bepalen, op basis van je unieke fisiologie. Als je drempelwaarden niet kunnen worden gevonden, worden trainingszones berekend op basis van de relatie tussen je VO2, hartslag en mechanische output.

| | | |
|---|---|---------------------------|
| Naam van de training Fiets protocol 2 ramp 1 min 25 w | Naam atleet Folkert | Gewicht 91,6 kg |
| Datum van de test 7-7-2025 15:38 | Geboortedatum 2001-05-11 (24) | Geslacht Male |
| Verstreken 00:21:44 | Gemiddelde 30s | Hoogte 184 cm |
| Gebruiker Stuk Maat Large | Masker Maat Small | Notities |



www.vo2master.com

Patents Pending

This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

Consult your physician before starting any dietary or fitness program.

1 of 6

Leer de basisprincipes

Maximaal zuurstofverbruik

Maximaal zuurstofverbruik (VO_{2max}) beschrijft het vermogen van het lichaam om maximaal zuurstof uit de omgeving op te nemen en te gebruiken in skeletspieren tijdens intensieve lichaamsbeweging van het hele lichaam en wordt beschouwd als de gouden standaardmeting voor cardiorespiratoire fitheid.



Wat bepaalt VO_{2max}?

Wanneer zuurstof het lichaam binnentreedt, komt het via de longen binnen en wordt het geladen op rode bloedcellen, die vervolgens door het hart naar spieren worden gepompt, waar zuurstof uiteindelijk wordt omgezet in water om energie te synthetiseren voor voortdurende spiercontractie. Daarom wordt VO_{2max} bepaald door de integratie van alle onderdelen die nodig zijn voor transport, levering en gebruik. Er zijn vier belangrijke determinanten van VO_{2max}:



1) Pulmonale diffusiecapaciteit

Het vermogen van de longen om grote hoeveelheden lucht op te nemen en zuurstof en koolstofdioxide uit te wisselen via de longblaasjes.

2) Cardiale output

Het vermogen van het hart om grote hoeveelheden zuurstofrijk bloed rond te pompen.

3) Zuurstoftransportcapaciteit van het bloed

De hoeveelheid zuurstof die naar de spier kan worden getransporteerd.

4) Zuurstofextractie van skeletspieren

Het vermogen van de spier om zuurstof op te nemen en te gebruiken.



Hoewel een VO_{2max}-test niet bepaalt welk systeem de prestaties beperkt, kan inzicht in de fisiologie achter VO_{2max} u helpen weloverwogen beslissingen te nemen voor het voorschrijven van oefeningen.

Interpreteer je training

Hoe uw VO₂ zich verhoudt

Je gemeten VO_{2max} is een gouden standaard. Hier vergelijken we het over de hele bevolking op basis van leeftijd, geslacht en gewicht. Een lagere VO_{2max} wordt geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, terwijl een hogere VO_{2max} wordt geassocieerd met een afname van de sterfte door alle oorzaken.

Goede VO_{2max}

Een score van 99% betekent dat je in de top 1% van je leeftijdsgenoten zit op het gebied van VO_{2max}. Een goede VO_{2max} correleert sterk met fitnessvermogen en een vermindering van sterfte door alle oorzaken.



Slechte VO_{2max}

Een score van 10% is laag, maar het betekent dat je veel ruimte voor verbetering hebt. Vandaag is de beste dag om een nieuwe levensstijl te beginnen.



Gebruik je trainingszones

Gebruik deze trainingszones om de intensiteit van je normale trainingen in te stellen. Het bepalen van trainingszones op basis van een VO_{2max}-test is veel nauwkeuriger dan te doen door schatting of met een fitnesstracker.

Warm Up Fat Burning Endurance Vigorous

Technische gegevens

VO_{2max} is de maximale waarde van de VO₂-trend na toepassing van een voortschrijdend gemiddelde van 60 seconden. Dezelfde logica is van toepassing op de weergegeven hartslag en intensiteitswaarden.

Wanneer uw beademingsdrempels worden gedetecteerd, worden uw trainingszones voor u geoptimaliseerd door de drempels te gebruiken om nauwkeurig de workloads te identificeren die elke zone afbakenen. Als uw drempels niet kunnen worden gedetecteerd, worden trainingszones berekend met behulp van de %VO_{2max}-methode, die te vinden is in de ACSM-richtlijnen. Dit maakt gebruik van de lineaire relatie tussen je VO₂, belasting en hartslag.

Train je VO₂

Verbeter VO_{2max}

Waar je VO_{2max} ook valt in vergelijking met anderen, het goede nieuws is dat het zeer trainbaar is. Door gecoördineerde training kan de VO_{2max} met 10 - 25% worden verhoogd. Geleidelijke introductie van de volgende trainingen zal leiden tot de meest volhoudbare en consistente vooruitgang in de richting van het verbeteren van uw conditie.

There are a few different exercise modalities that have been shown to most effectively increase VO_{2max}; these range from relatively short (30s) intense intervals, to longer (30min) less intense intervals.

Sprint Interval Training (SIT)

Train in zone 5 gedurende 30 seconden en rust dan 2-4 minuten. Herhaal dit 4-6 keer.

Intervaltraining met hoge intensiteit (HIIT)

Train 3-5 minuten in zone 3 of 4 en rust dan 3-5 minuten. Herhaal dit 3-5 keer.

Gemiddelde intensiteit continue training (MICT)

Train gestaag in zone 2-3 gedurende 20-45 minuten.

Praktische aanbevelingen

Van de bovenstaande trainingsmodaliteiten begin je met degene die je het MINST hebt gedaan. Introduceer langzaam 1-2 VO_{2max}-trainingen in je wekelijkse routine. Dagen voor en na VO_{2max}-trainingen moeten ZEER GEMAKKELIJK herstel zijn (d.w.z. ALLEEN zone 1-2). Volg dit trainingsplan gedurende 4-6 weken en vervang vervolgens elke 4-6 weken de stijl van VO_{2max}-training door een andere. Na elke fase van 4 tot 6 weken moet de VO_{2max} opnieuw worden beoordeeld om uw voortgang bij te houden.

Een goed trainingsplan moet ook krachtraining, goede warming-ups en mobiliteit omvatten.

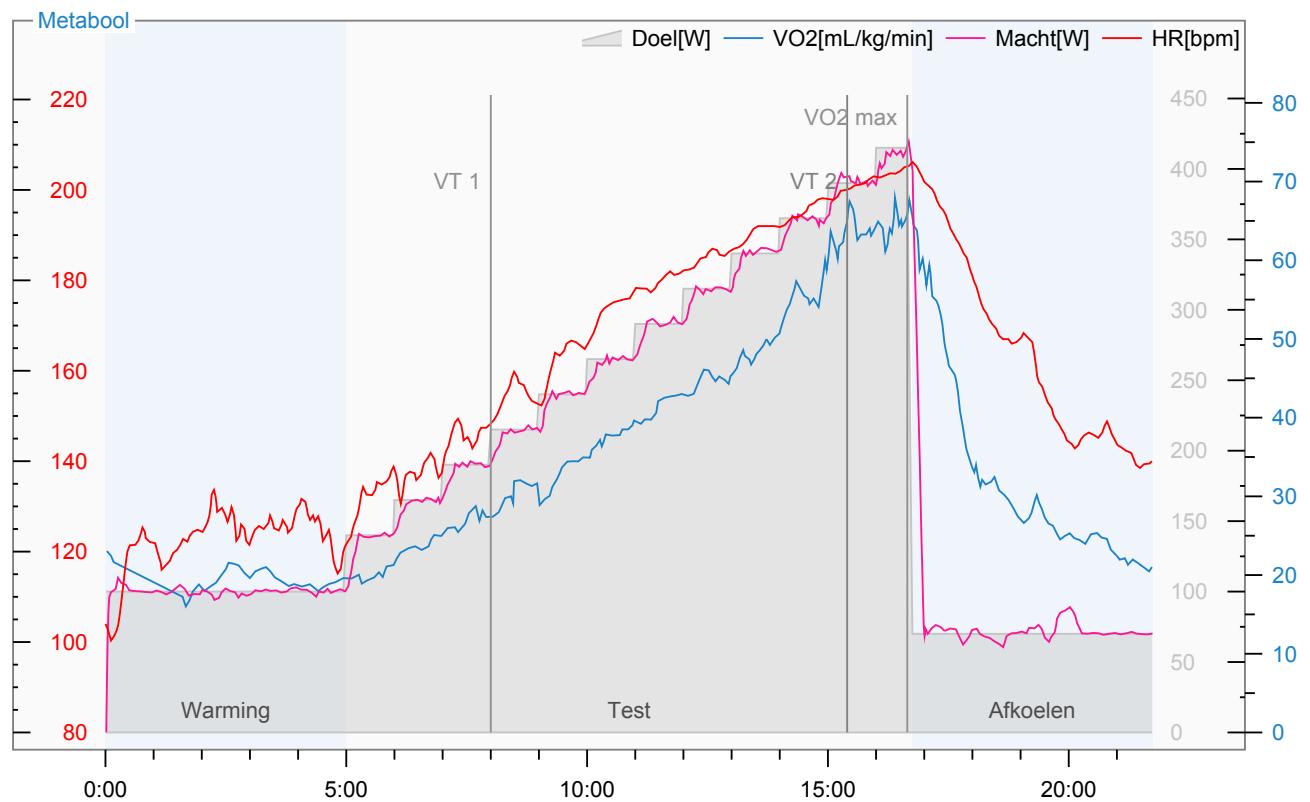


Richtlijnen voor trainingen

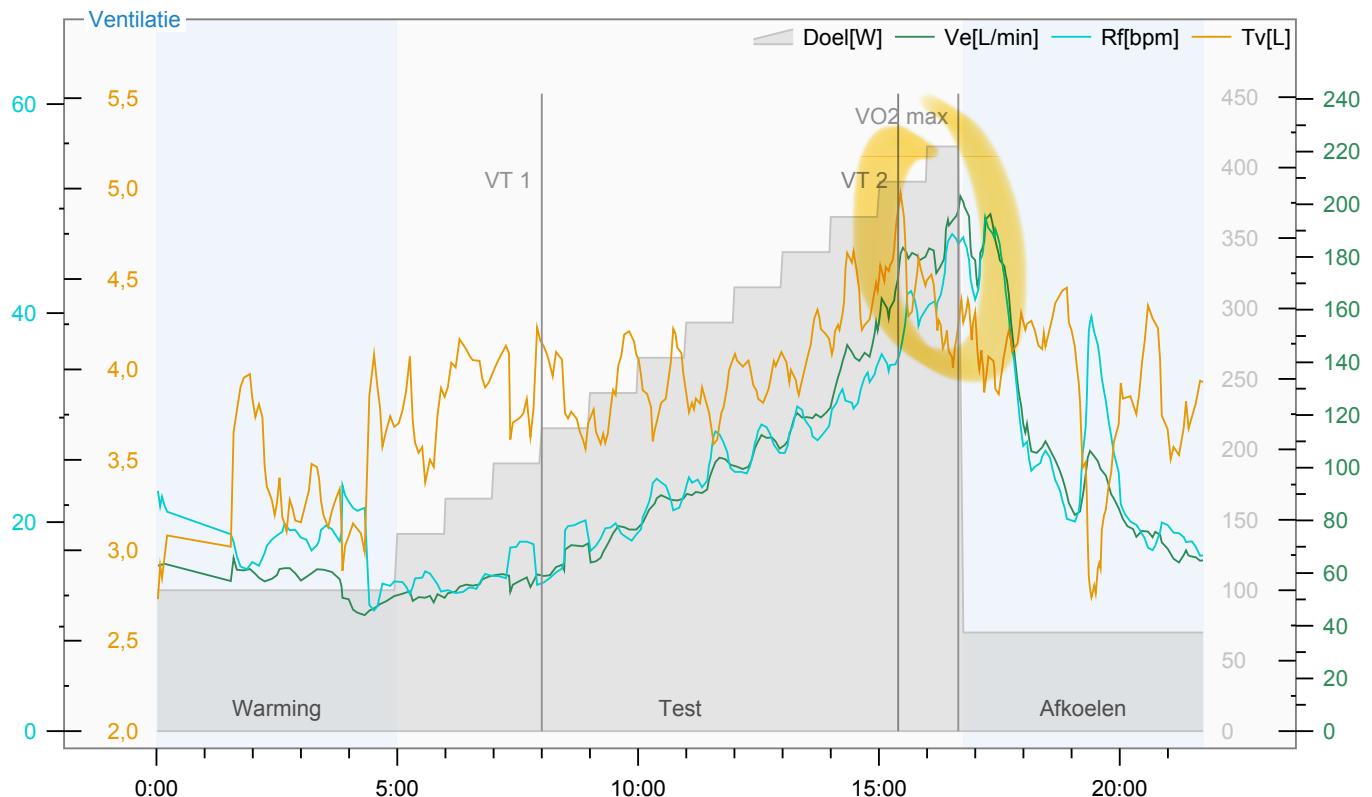
| Type | Frequentie | Herhalingen | Duur | Intensiteit | Rusten | Verhouding |
|------|-------------|-------------|------------|------------------|----------|------------|
| SIT | 3x per week | 4 - 6 | 30s | All-out | 4min | 1:8 |
| HIIT | | 3 - 5 | 3 - 5min | Zo hard mogelijk | 3 - 5min | 1:1 or 5:2 |
| MICT | | 1 | 20 - 45min | Net over drempel | N/A | N/A |

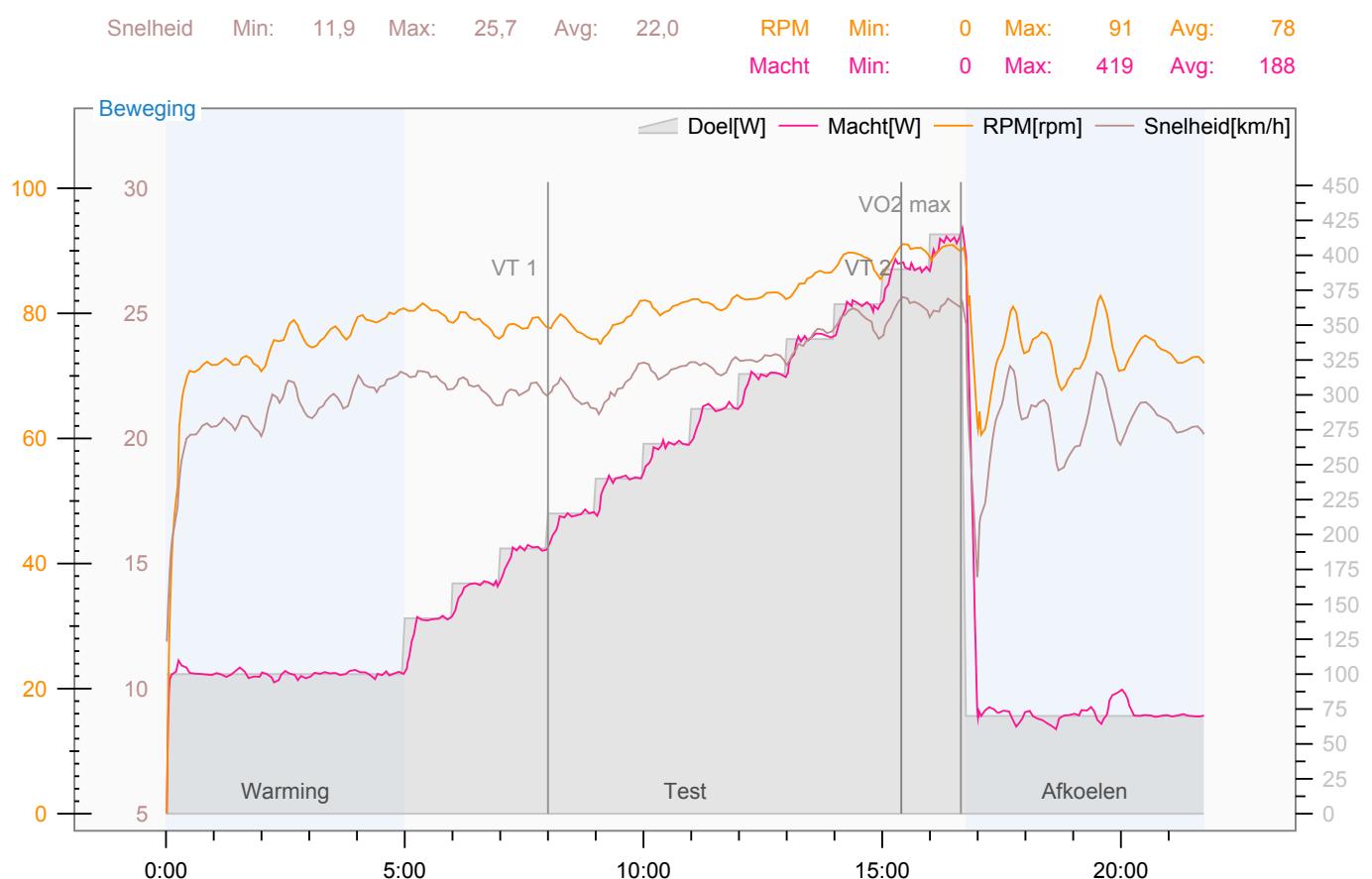
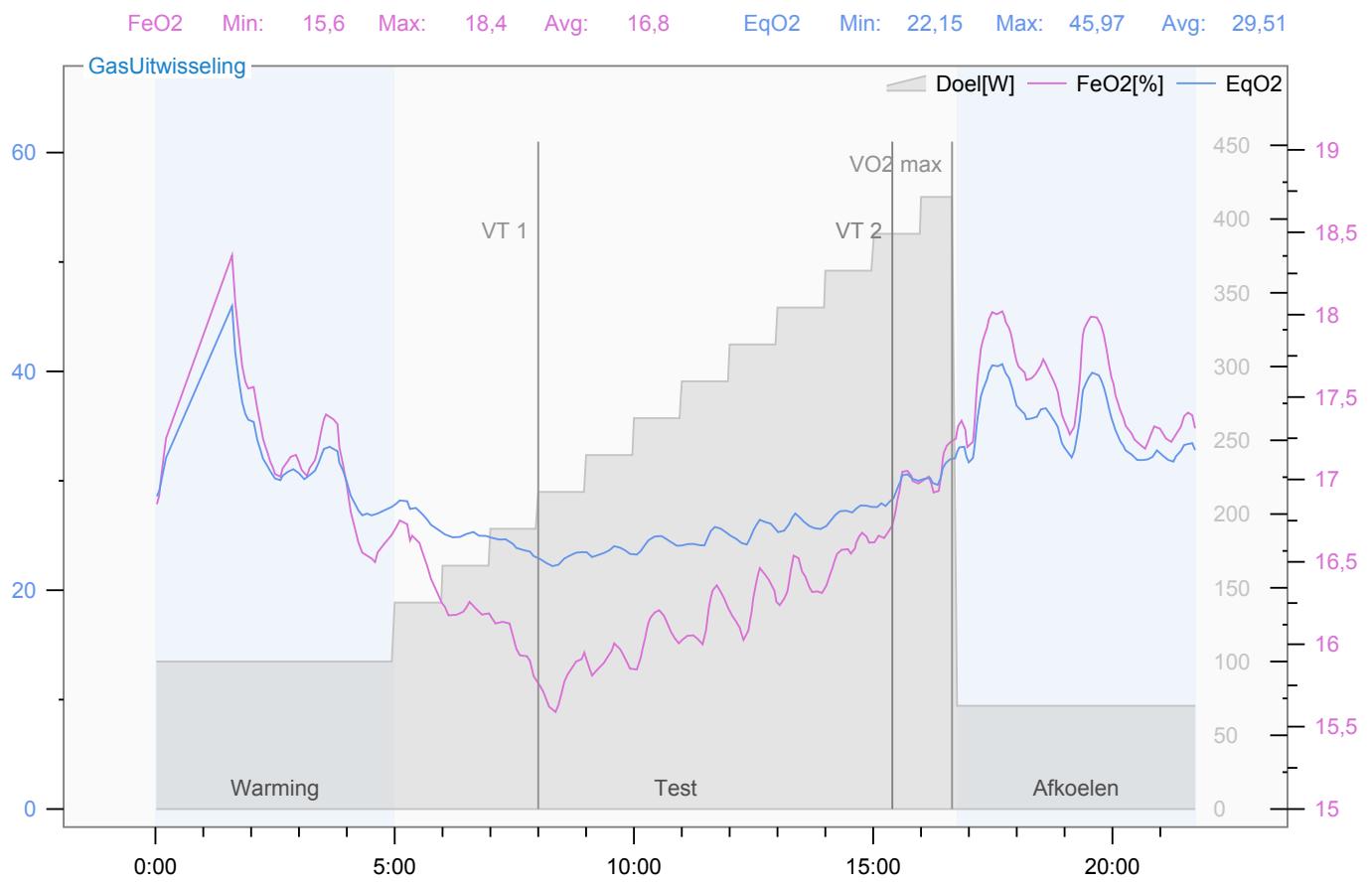


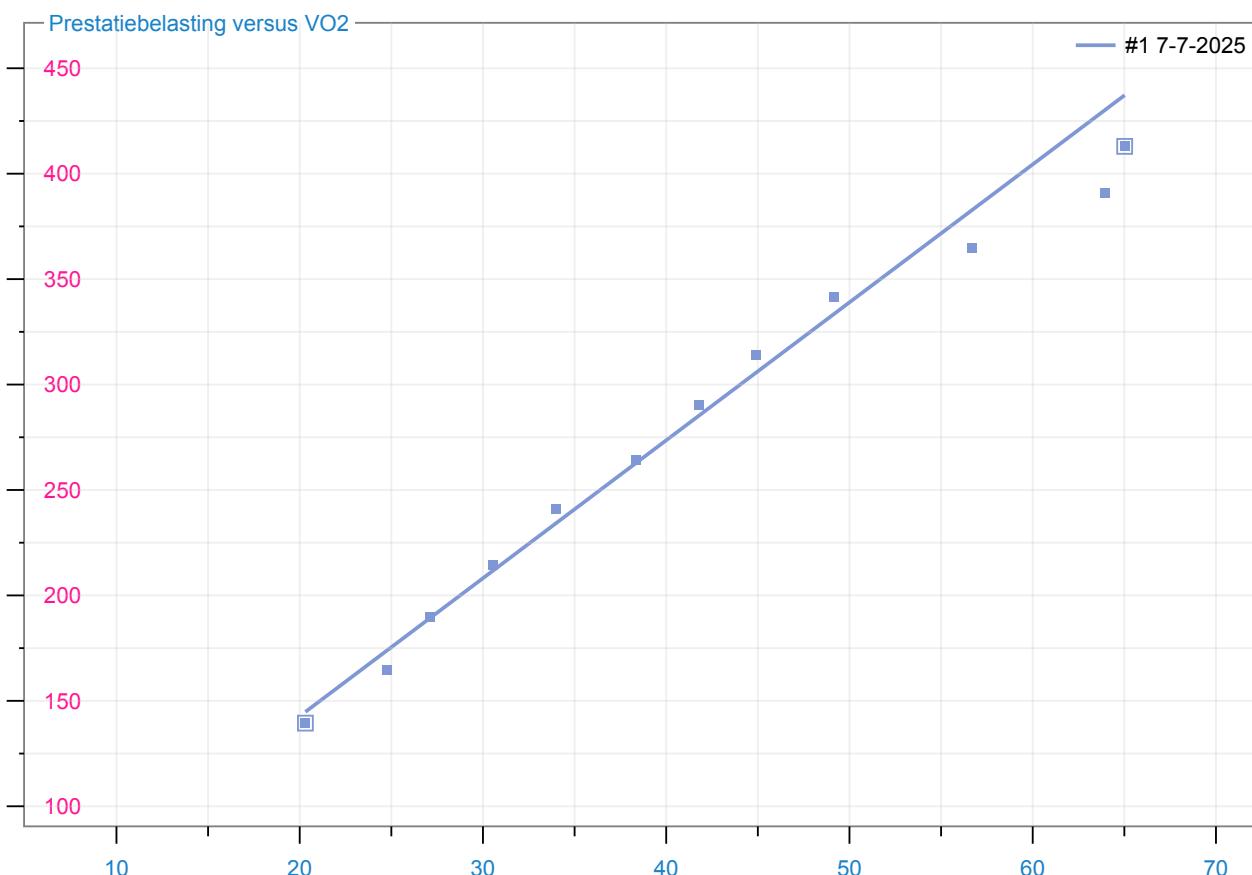
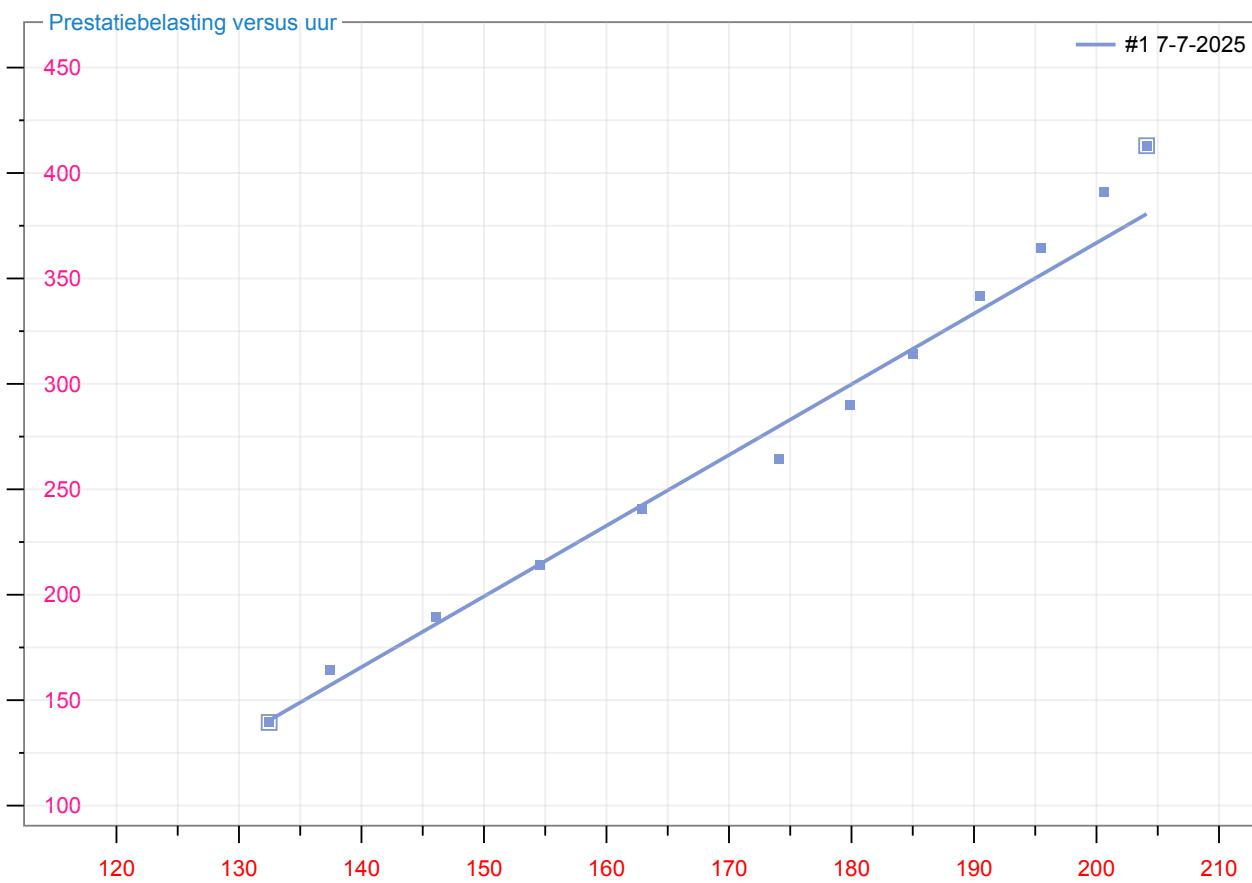
VO2 Min: 16,0 Max: 68,0 Avg: 39,8 **HR** Min: 100 Max: 206 Avg: 158
Macht Min: 0 Max: 419 Avg: 188



Tv Min: 2,7 Max: 5,0 Avg: 4,0 **Rf** Min: 11,5 Max: 49,2 Avg: 27,7
Ve Min: 44,0 Max: 203,5 Avg: 109,7







Apparaatinformatie

| Name | Measurement Types | Description |
|--|---|--------------|
| KICKR CORE 40F2 (FW:1.5.36 SW: HW:1 P:FTMS Wahoo Fitness) | Power, Speed, RPM | Wieger vinke |
| Polar H10 EC563D27 (H10 3D56ECFEFF1A9EA0 FW:5.0.0 SW:3.3.1 HW:00760690.03 Polar Electro Oy) | HR, RR, HRV | |
| VO2 Master 3561 (1.6.2 E90D00000043EEE FW:14 SW:36 HW:15 VO2 Master Health Sensors Inc.) | Rf, Tv, Ve, VO2, FeO2, VO2, Pressure, Temp, HUM, EqO2, Calories | |