

Voller Name	ID1	2074348	Geschlecht	Männlich	Alter	48,2	Gewicht (kg)	72,00	Größe (cm)	174,0
Gruppierung	Geburtsdatum	--	BMI (kg/m2)	23,8	Raucher	Nein	Raucher-Jahre	--	Zigaretten/Tag	--
Untersucher	Arzt	--	Klasse 2	--	Ethnizität	--	Andere	--	--	--

Interpretation

Keine Daten für diese Person vorhanden

Digital signiert am: 23.03.2026 - 22:45

Unterschrieben von: 

Unterschrift: _____

CPET MISCHKAMMER			Flowmeter	Gerät	Seriennummer	Firmware-Version	Test-Zeit
			Turbine 28mm	Q-NRG Max	2025020255	1.0	12:26
Vorversagewerte	Körperposition	Patienten-Typ	EKG-Befund	Indikation	Abbruchgrund	Untersuchungszweck	Test Typ
Wasserman extended	SITZEND	Klinisch	Keine	Keine	Keine	Keine	Maximal
Ausbelastung	Testdauer	Belastungsdauer	Quelle HF	Protokoll	Ergometer	Umgeb. Temp.	RH Umgeb.
Bestätigt	36:30	23:30	HR-70EC204E	Rad Stufe 50MC ED	KICKR CORE 880C (BIKE)	21,0 °C	25 %
PB	Flowm. Temp.	RH Flow	STPD	BTPS Insp.	BTPS Exp.		
738 mmHg	34,0 °C	100 %	0,8007	1,1190	1,0201		

Protokoll	Messwert	Ruhe	Warm-Up	Fett Max	VT1	VT2	Max	Normal	Klasse
t	s			12:00	17:00	25:30	30:00		
Real Speed	Kmh		12	26	31	35	38		
Last	Watt		50	130	190	280	310	> 200	

Stoffwechsel	Messwert	Ruhe	Warm-Up	Fett Max	VT1	VT2	Max	Normal	Klasse
VO2	mL/min	448	1290	2242	2421	3218	3842	> 2053	Normal
VO2/kg	mL/min/Kg	6,2	17,9	31,1	33,6	44,7	53,4	> 28,5	Normal
R	---	0,85	0,75	0,82	0,88	1,00	1,16	> 1,10	Maximal

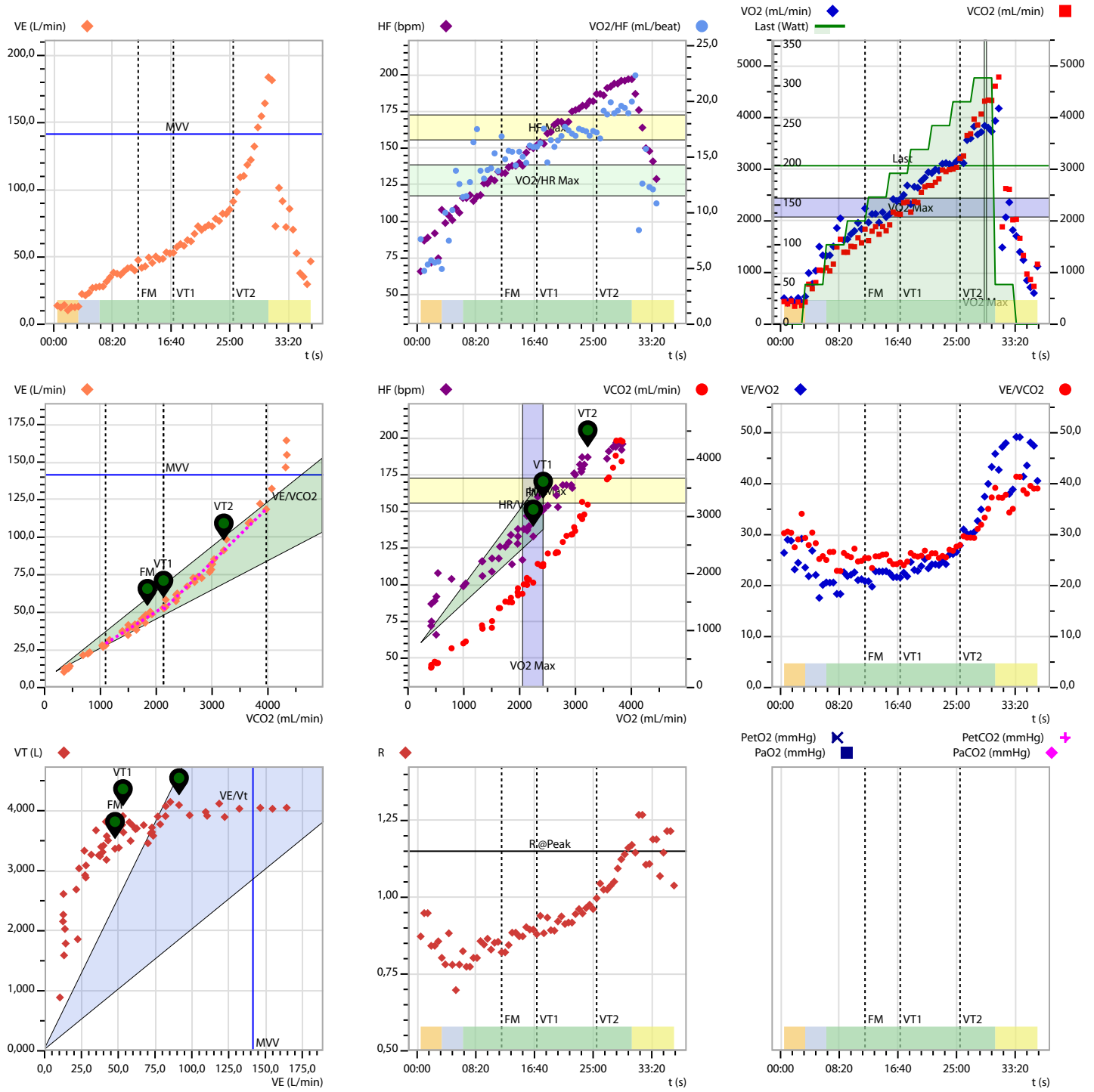
Ventilation	Messwert	Ruhe	Warm-Up	Fett Max	VT1	VT2	Max	Normal	Klasse
VE	L/min	12,0	26,0	47,8	53,2	91,3	164,4		
Af	1/min	7,4	8,4	14,2	13,6	22,3	40,6		

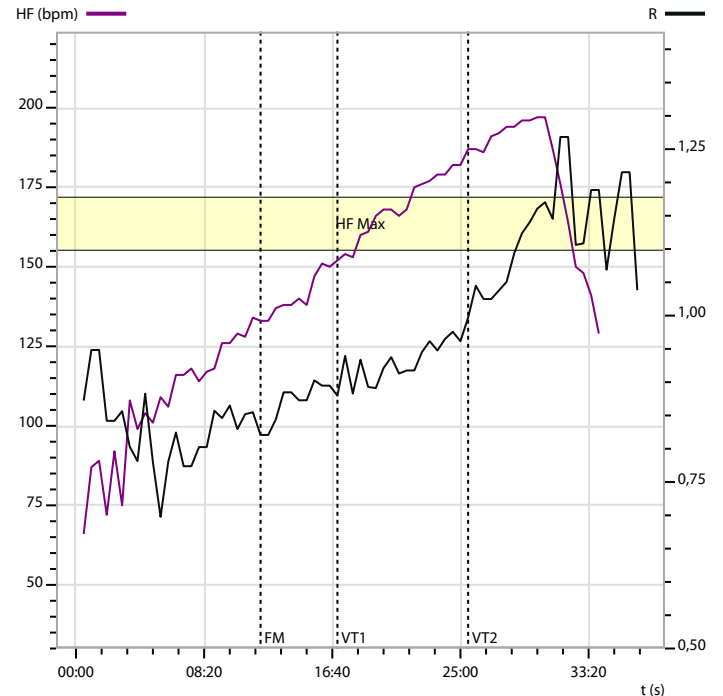
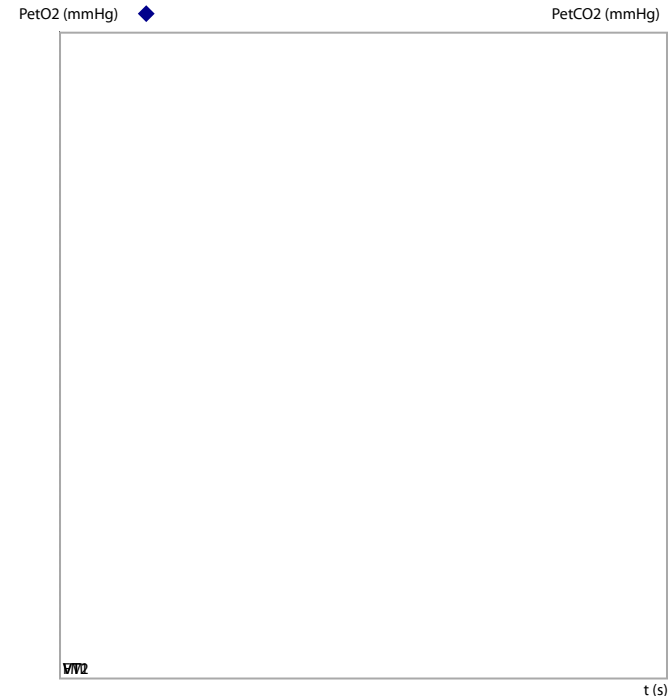
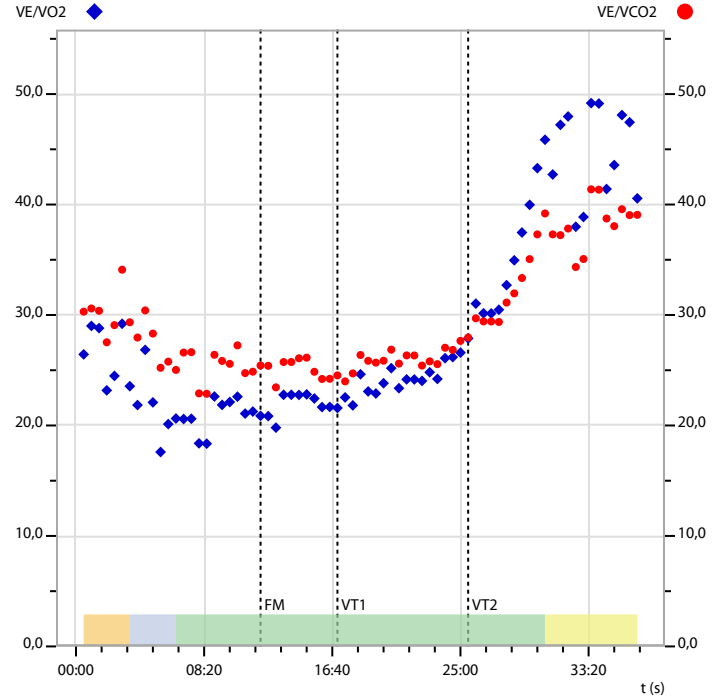
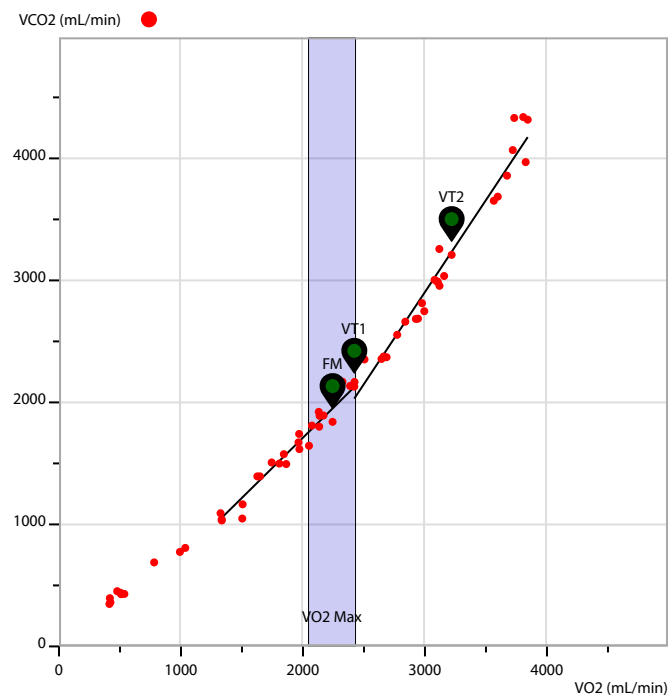
Herz-Kreislauf	Messwert	Ruhe	Warm-Up	Fett Max	VT1	VT2	Max	Normal	Klasse
HF	bpm	80	105	133	152	187	197	> 155	Normal

Gasaustausch	Messwert	Ruhe	Warm-Up	Fett Max	VT1	VT2	Max	Normal	Klasse
VO2@VT1	mL/min	2421						> 978	Normal

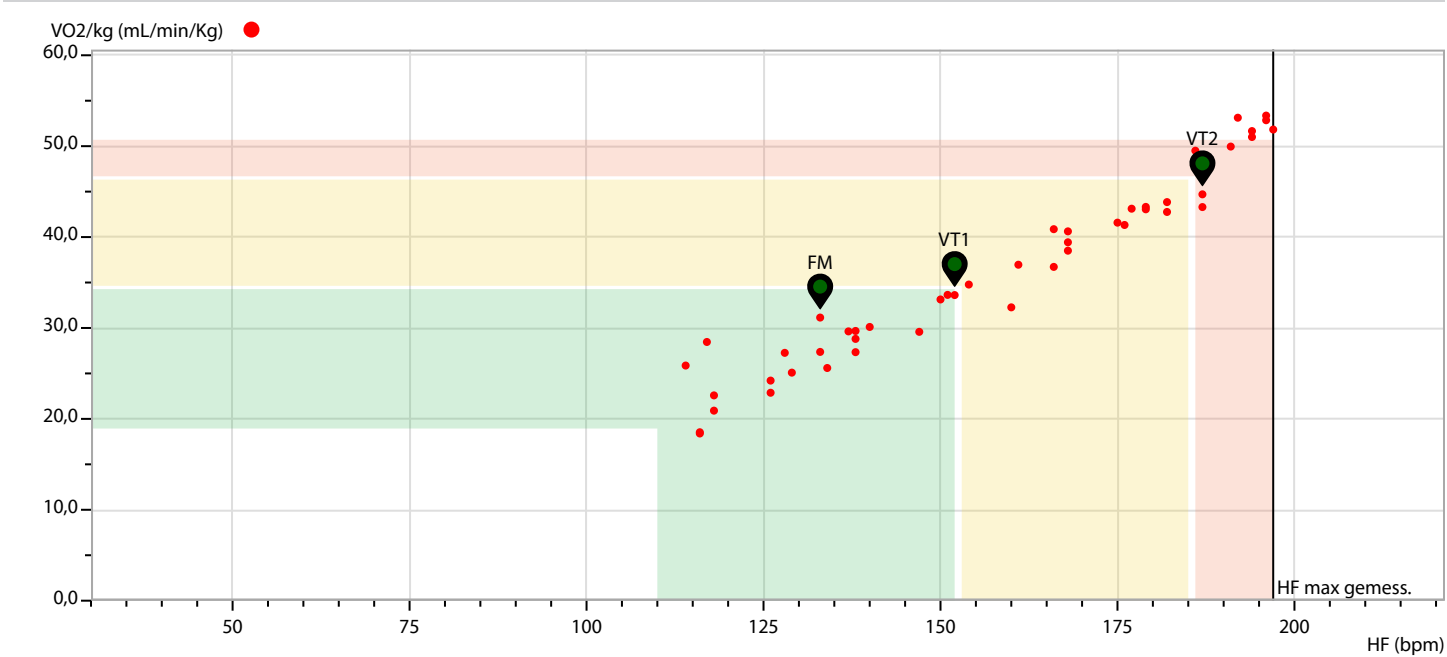
VO2 mL/min







Trainingszonen



Zonen

Benutzerdefiniert

	TZ1 LEICHT		TZ2 MITTEL		TZ3 INTENSIV	
	VO2 Max 35%	VO2@VT1 102%	VO2@VT1 103%	VO2@VT2 104%	VO2@VT2 104%	VO2 Max 95%
HF (bpm)	110	- 152	153	- 185	186	- 197
VO2/kg (mL/min/Kg)	18,9	- 34,3	34,6	- 46,3	46,7	- 50,7
VO2 (mL/min)	1364	- 2468	2494	- 3335	3361	- 3650
Last (Watt)	78	- 179	181	- 258	260	- 287
Geschätzte Geschwindigkeit (km/h)	4,6	- 9,2	9,3	- 12,8	13,0	- 14,2
Laufgeschwindigkeit (mm:ss/km)	12:57	- 06:29	06:25	- 04:40	04:37	- 04:14
EEh (kcal/h)	409,1	- 740,3	748,2	- 1000,5	1008,4	- 1095,1

TZ1 LEICHT

Training in dieser Intensität verbessert die Ausdauer. Die Intensität und das Belastungsempfinden sind leicht. Die Belastung sollte über einen langen Zeitraum gehalten werden können. Der aerobe Stoffwechsel überwiegt mit keiner nennenswerten Steigung der Laktatkonzentration.

TZ2 MITTEL

Training in dieser Intensität verbessert die Ausdauer, die anaerobe Kapazität und Laktattoleranz, um den Körper an steigende Laktatkonzentrationen zu gewöhnen. Die Intensität ist hoch und das Belastungsempfinden stark. Der Stoffwechsel läuft sowohl auf aerobem und anaerobem Weg. Die Laktatbildung und Laktatelimination liegen trotz ansteigender Laktatkonzentration im Gleichgewicht.

TZ3 INTENSIV

Training in dieser Intensität verbessert die VO2max und die Laktattoleranz. Die Intensität ist sehr hoch und bringt den Körper an die Ausbelastung. Die Belastung kann nicht über einen langen Zeitraum aufrechterhalten werden. Ein Training in diesem Bereich sollte nur in Rücksprache mit einem Arzt/Trainer erfolgen. Der Stoffwechsel ist zum größten Teil anaerob und die Laktatkonzentration steigt immer weiter an, da die Laktatbildung die Laktatelimination übersteigt.