

Beispiel: Max Leistungstest

uVidaActivityAnalyse vom TT.MM.JJJJ

Testmodus	50 W+30W
Größe	1,74 m
Gewicht	78 kg
Trainingsgerät	Radergometer



Thomas Lehner | bike & more

Hauptstrasse 21
89564 Nattheim
+491781406822
info@bike-and-more.info

BEURTEILUNG

Die Werte deiner Analyse

228

W

IAAS

66,4

ml/min/kg

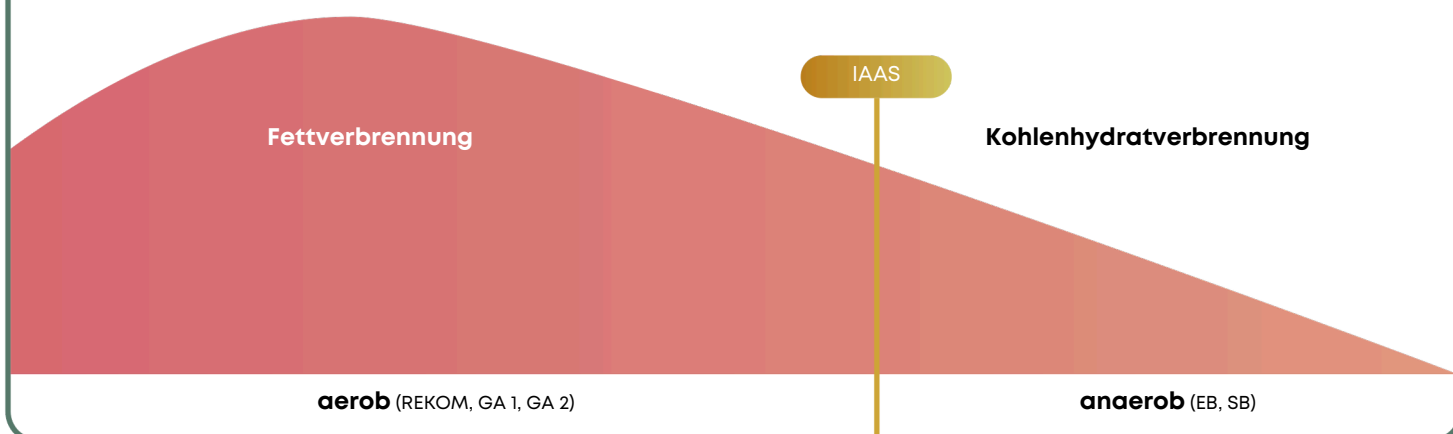
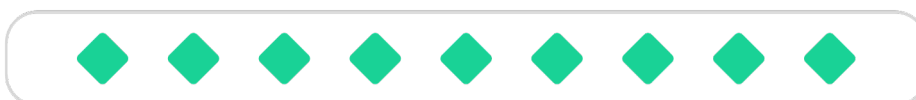
Relative Sauerstoffaufnahme

75

bpm

Regeneration

Einstufung



*Abkürzungen werden auf den nächsten Seiten erklärt

Das bedeutet:

Glückwunsch! Du hast ein sehr gutes Ergebnis erzielt.

Dein Training zahlt sich aus. Die Analyse zeigt eine hohe aerobe Kapazität. Das bedeutet, dass du bei hoher Belastung an den Punkt kommst, an dem deine Muskulatur ein „Sauerstoffdefizit“ aufweist und vom dominanten Fettstoffwechsel in den dominanten Kohlenhydratstoffwechsel übergeht. Das ist gleichbedeutend mit einer sehr guten Grundlagenausdauer. Dadurch bringst du gute Voraussetzungen für einen weiteren erfolgreichen Trainingsprozess mit.

ANALYSEWERTE

Deine individuellen Pulsbereiche

Radfahren

Laufen

REKOM

< 133 bpm

< 146 W

< 143 bpm

GA1-Bereich

133-152 bpm

146-183 W

143-162 bpm

GA2-Bereich

152-169 bpm

183-228 W

162-179 bpm

Individuelle Anaerobe Schwelle (IAAS)

Entwicklungsbereich (EB)

169-181 bpm

228-257 W

179-191 bpm

Spitzenbereich (SB)

> 181 bpm

> 257 W

> 191 bpm

REKOM:

Dieser Pulsbereich ist wichtig für die aktive Erholung nach intensiven Trainingseinheiten oder -phasen sowie nach Wettkämpfen. Mit einer Einheit in diesem Pulsbereich kannst du die Regeneration beschleunigen.

GA1-Bereich:

Dieser Pulsbereich ist für dich vermutlich besonders interessant. Er bildet die Basis für deinen Trainingsfolg. Aus gutem Grund: Hier trainierst du intensiv deine Fettverbrennung und baust deine Grundlagenausdauer auf. Zudem wirkt sich dieser Pulsbereich sehr positiv auf deine Gesundheit aus. Regelmäßiges Training im GA1 führt dazu, dass dein Körper Fett als Energielieferant effektiver nutzen kann.

GA2-Bereich:

Dieser Pulsbereich ist dem intensiveren Grundlagentraining zugeordnet. Hier überwiegt noch die Fettverbrennung. Allerdings greift der Körper hier vermehrt auf die Kohlenhydratspeicher zurück. Wenn du in diesem Trainingsbereich arbeitest, entwickelt dein Körper schnelle Anpassungen, deren Grenzen jedoch nach relativ kurzer Zeit erreicht sind.

Entwicklungsbereich (EB):

Dieser Pulsbereich wird auch als Schwellentraining bezeichnet. Denn hier wird die Krausdauer und das Stehvermögen an Steigungen trainiert und die maximale Sauerstoffaufnahme optimiert. Der gesundheitliche Effekt ist gering. Vielmehr wird der Pulsbereich zur kurzfristigen hohen Verbrennung von Kohlenhydraten und zur Steigerung der Wettkampfleistung genutzt.

Spitzenbereich (SB):

Ein Training in diesem Pulsbereich verbessert die Schnellkrausdauer, das Stehvermögen an der Leistungsgrenze und die Laktattoleranz. Richtig durchgeführte Trainingsreize in diesem Pulsbereich führen zu einer beschleunigten Regeneration und eignen die Spritzigkeit für kurze und sehr intensive Belastungen.

Deine individuelle anaerobe Schwelle

169

bpm

Puls

228

W

Leistung

Level 5/6

Die individuelle anaerobe Schwelle ist der Leistungs- und Pulsbereich, indem der Körper von einer sauerstoffgesättigten Situation (aerober Stoffwechsel) in eine Phase der Sauerstoffschuld (anaerober Stoffwechsel) übergeht. Die anaerobe Schwelle beschreibt somit auch den Übergang von einem dominanten Fettstoffwechsel hin zu einem dominanten Kohlenhydratstoffwechsel. Letzterer ist auch mit einer muskulären Übersäuerung verbunden. Die anaerobe Schwelle ist maßgebend für die individuelle Steuerung des Trainings.

Übrigens: Jeder Trainierende erreicht die anaerobe Schwelle zu einem individuellen Zeitpunkt. Eine Steigerung der anaeroben Schwelle ist das Ziel jedes Trainings, denn damit verbunden ist eine Erhöhung der Fettstoffwechselkapazität. Das ist gleichbedeutend mit einer verbesserten Grundlagenausdauer und entscheidend in sportlicher und gesundheitlicher Hinsicht.

Deine maximale Sauerstoffaufnahme

66,4

ml/min/kg

Relativ

4,6

l/min

Absolut

Level 6/6

Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_2max) beschreibt die maximale Menge an Sauerstoff, die der Körper unter hoher Belastung aufnehmen und verwerten kann. Sie gilt als wichtiger Indikator für die Ausdauerleistungsfähigkeit. Ein hoher VO_2max -Wert weist auf eine effiziente Sauerstoffaufnahme und -nutzung sowie eine gute Herz-Kreislauf-Fitness hin. Durch gezieltes Ausdauertraining kann die VO_2max gesteigert werden. Darüber hinaus ist die VO_2max auch von Faktoren wie Alter, Geschlecht und genetischer Veranlagung beeinflusst. Eine verbesserte VO_2max erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit und verzögert die Ermüdung bei sportlichen Belastungen. Gut zu wissen: Je mehr Sauerstoff im Blut transportiert wird, desto mehr O_2 wird zur arbeitenden Muskulatur befördert, was Übersäuerungen entgegenwirkt.

Deine maximale Leistung

191

bpm

Puls

299

W

Leistung

Level 5/6

Deine maximale Leistung ist die maximale Geschwindigkeit, die du auf dem Laufband erreicht hast, bzw. die höchste Wattzahl auf dem Rad. Sie bildet den Höhepunkt bei der uVida Activity Analyse und ist der Zeitpunkt, an dem die Leistungsanalyse beendet wird und in die Erholungsphase übergeht. Im Ergebnis sehen wir an dieser Stelle deine maximal erbrachte Leistung, den Zeitpunkt, deinen maximalen Puls sowie deine maximale Sauerstoffaufnahme.

Deine Regeneration

75

bpm

Puls

Verringerung der
Pulsfrequenz
innerhalb von **3**
Minuten Abkühlzeit

Level 6/6

Der Analyseparameter Regeneration zeigt an, wie schnell sich dein Körper von einer hohen Belastung erholen kann. Wir messen dazu die Anzahl der Pulsschläge, die dein Herz-Kreislauf-System innerhalb von 3 Minuten wieder reduziert.

Deine erste individuelle ventilatorische Schwelle

152.0

bpm

Puls

183

W

Leistung

Die erste ventilatorische Schwelle (VT1) beschreibt jene aerobe Belastungsintensität, ab der es zu einem vermehrten Verbrauch an Kohlenhydraten bei der muskulären Energiegewinnung kommt. Das führt zu einem erhöhten messbaren Anstieg der Laktatbildung in der Muskulatur und somit zu einer Steigerung der CO₂-Atemung.

Dein Fatmax - Wert

152.0

bpm

Puls

183

W

Leistung

Die Fettumsatzrate (Stärke des Fettstoffwechsels) steigt mit zunehmender Belastung zunächst an und fällt ab dem individuellen Zeitpunkt der anaeroben Schwelle wieder ab. Den Punkt des höchsten Fettstoffwechsels nennt man Fatmax. An diesem Punkt gewinnt dein Körper die Energie hauptsächlich durch die Verbrennung von Fetten, denn Fettsäuren sind hervorragende Energielieferanten. Ein Training im Bereich der Fatmax führt zu einer effektiven Steigerung der Fettstoffwechselkapazität.

Hinweis

In der Praxis ist es schwierig, genau mit dem Fatmax-Puls zu trainieren. Die Trainingsintensität rund um den Fatmax-Puls gibt daher den optimalen Fettstoffwechselbooster.

Tipp

Auch mit einem Training im GA1-Pulsbereich ist bereits ein effektives Fettstoffwechsel-Training garantiert.

Deine zweite individuelle ventilatorische Schwelle

169

bpm

Puls

228

W

Leistung

Die zweite ventilatorische Schwelle beschreibt die Belastungsintensität, ab der die laktatbedingte Übersäuerung des Körpers nur noch durch eine weitere deutlich gesteigerte Atemarbeit mit Abatmung von Kohlendioxid (CO₂) und eine Erhöhung des Atemminutenvolumens kompensiert werden kann. Ab diesem Punkt gewinnt der Körper seine Energie fast ausschließlich aus den Kohlenhydraten und geht in ein Sauerstoffdefizit ein.

FOKUS

Fokussiere dich auf folgende Punkte:

IAAS →

Der Übergang von der aeroben auf zur anaeroben Energiebereitstellung findet bei dir eher bei hoher Belastung statt. Deine Muskulatur weist also eher spät ein Sauerstoffdefizit auf. Dies spricht für einen sehr gut ausgebildeten Fettstoffwechsel und somit für ein hohes Maß an Grundlagenausdauer. Dieses hohe Level kannst du durch gezieltes und individuell getriggertes Ausdauertraining halten oder noch weiter steigern.

VO2 max →

Deine derzeitige maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) ist ausgezeichnet und damit auf hohem Niveau. Grundsätzlich gilt: Je höher die VO2max, desto besser die Voraussetzungen für eine hohe Leistungsfähigkeit. In Zusammenarbeit mit deinem uVida Partner kannst du durch gezielte Planung deine VO2max weiter steigern.

Regeneration →

Die individuelle Fähigkeit sich zu regenerieren ist von sehr hoher Bedeutung für unser Wohlempfinden und auch dafür wie gut sich z.B. Trainingsreize von unserem Körper verarbeiten lassen. In deinem Fall sehen wir, dass sich deine Erholungsfähigkeit auf hohem Niveau befindet. Insbesondere machst du im Umgang mit dir selbst aber vor allem auch im Trainingsprozess schon viel richtig. Ziel sollte es sein dieses Niveau der Regeneration zu erhalten. Dazu findest du in deinem uVida Partner den optimalen Ansprechpartner.

Maximale Leistung →

Die maximale Leistung, die du in deiner uVida Activity Analyse erreicht hast, kann man als sehr gut bezeichnen. Dies ist das Resultat deines bisherigen Trainings. Eine hohe Vielfalt und eine richtige Planung der Trainingsreize sind der richtige Weg, um noch weitere Verbesserungen erreichen zu können. Berate dich mit deinem uVida Partner, er kann dich hier bestmöglich unterstützen.