



Gesundheitspraxis Dominik Machner
 Dominik Machner
 dominik-machner@web.de

Straße Podbielskistraße 325
 Ort 30659 Hannover
 Telefon 0151 21 22 07 80

Energiestoffwechselfdiagnostik

06.09.2021

Name:	██████████	Testmethode:	aeroscan
Alter:	66	Trainingsgerät:	Radergometer
Sportart:		Eingangsbelastung:	50 Watt
Größe:	169 cm	Stufenlänge:	1:30 min
Gewicht:	70 kg	Stufenhöhe:	25 Watt
BMI:	24,5 kg/m ²	max. gemessene VO2 abs.:	3,1 l/min
Geschlecht:	männlich	max. gemessene VO2 rel.:	44,9 ml/min/kg

Ruheumsatz pro Tag

	pro Stunde [kcal/h]	pro Tag [kcal/d]
Gemessener Ruheumsatz	Ruhemessung wurde übersprungen	Ruhemessung wurde übersprungen

Trainingsbereiche

Trainingsbereich	TB1	TB2	TB3
Herzfrequenz [1/min]	<100	100-151	>151
Leistung [Watt]	<135	135-225	>225

TB1 Grundlagentraining

Extensives Grundlagentraining mit niedriger Intensität dient der Verbesserung des aeroben Energiestoffwechsels. Die individuelle Fettverbrennung ist in diesem Bereich hoch.

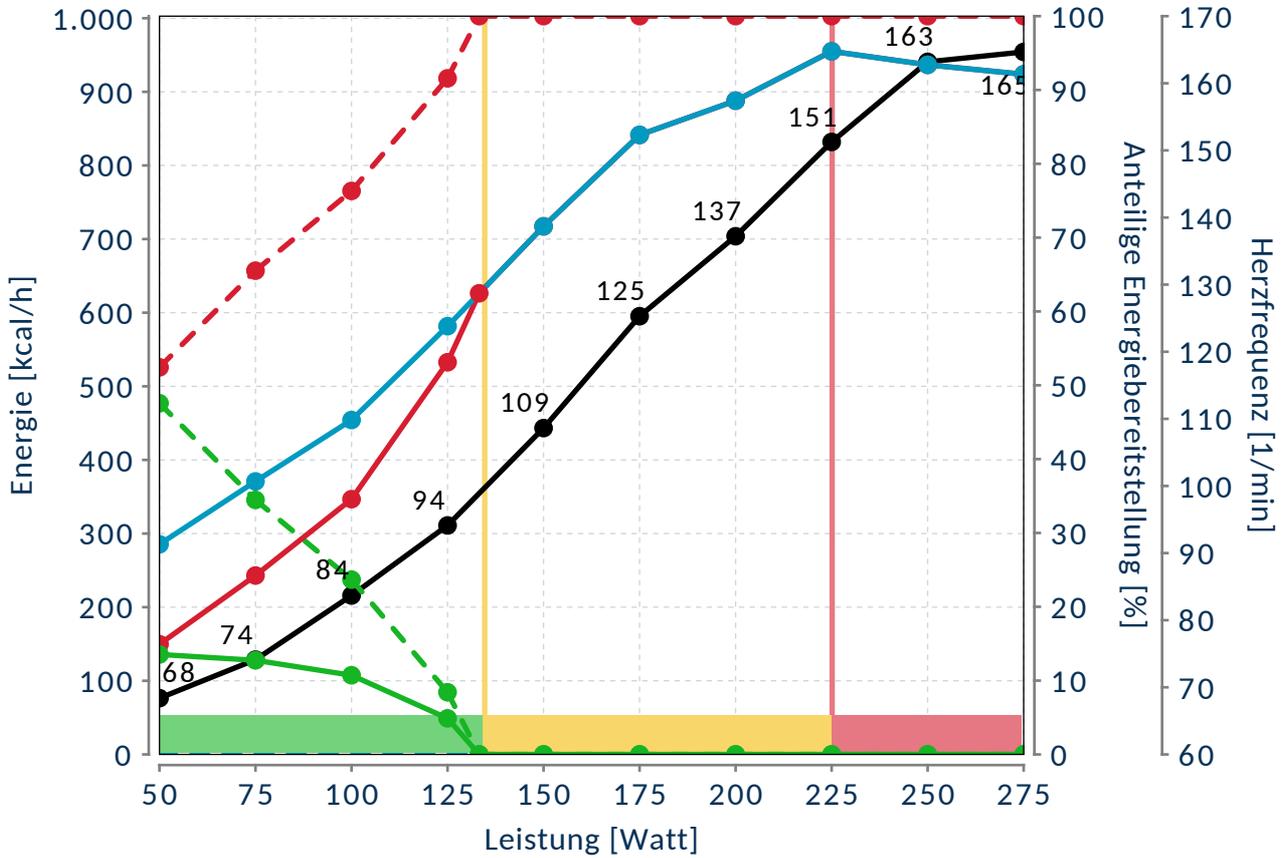
TB2 Aufbau

Das intensive Grundlagentraining mit höherer Intensität dient der Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf- Systems. Es erfolgt der Übergang zur intensiven Kohlenhydratverbrennung.

TB3 Wettkampf- u. Spitzenbereich

In diesem sehr intensiven Trainingsbereich erfolgt der Übergang zur anaeroben Energiebereitstellung. Es erfolgt Intervalltraining oder Tempotraining.

Energiestoffwechsel bei steigender Belastung



- Kalorienverbrauch [kcal/h]
- Ruheumsatz [kcal/h]
- Abs. Fettverbrennung [kcal/h]
- Rel. Fettstoffwechsel [%]
- Abs. Kohlenhydratverbrennung [kcal/h]
- Rel. Kohlenhydratstoffwechsel [%]
- Herzfrequenz [1/min]
- Grundlagentraining
- Aufbau
- Wettkampf- u. Spitzenbereich

Energiestoffwechsel bei steigender Belastung - Stufendaten

Stufe	Leistung [Watt]	Dauer [min]	Herzfrequ. [1/min]	VO2 [l/min]	RQ	Fett [kcal/h]	Kohlenhydr. [kcal/h]	Fett %	Kohlenhydr. %	Energie [kcal/h]
Ruhe	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*
1	50	1:41	68	0,972	0,86	136	150	48	52	285
2	75	1:38	74	1,251	0,90	128	243	34	66	371
3	100	1:36	84	1,521	0,93	108	347	24	76	454
4	125	1:30	94	1,926	0,97	49	533	8	92	582
5	150	1:30	109	2,361	1,05	0	717	0	100	717
6	175	1:30	125	2,770	1,11	0	841	0	100	841
7	200	1:30	137	2,923	1,18	0	888	0	100	888
8	225	1:30	151	3,143	1,26	0	955	0	100	955
9	250	1:30	163	3,083	1,37	0	937	0	100	937
M10	275	0:30	165	3,041	1,41	0	924	0	100	924

* Ruhemessung wurde übersprungen