



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

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

Testvergleich im Längsschnitt von einer Person und 2 Tests

Person

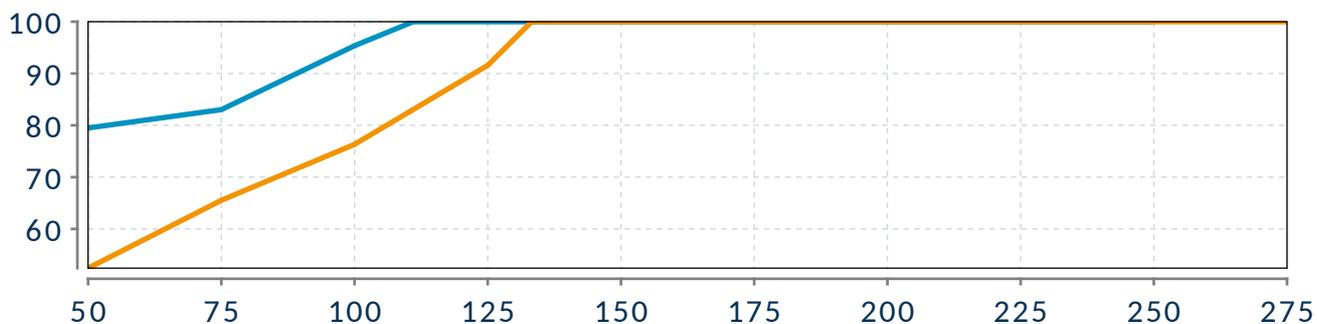
Name:	[REDACTED]	
Alter:	66	
Größe:	170 cm	
Gewicht:	70 kg	
BMI:	24,2 kg/m ²	
Geschlecht:	männlich	
Sportart:		

Tests

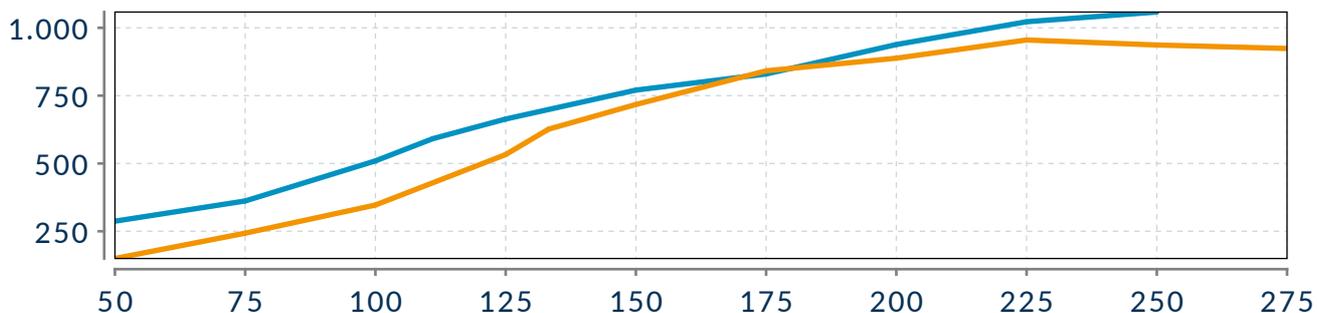
Testdatum:	06.09.2021	07.12.2021
Trainingsgerät:	Radergometer	Radergometer
Eingangsbelastung:	50 Watt	50 Watt
Stufenhöhe:	25 Watt	25 Watt
Letzte Stufe:	275 Watt	250 Watt
Stufenlänge:	1:30 min	1:30 min
max. gemessene VO2 rel.:	46,2 ml/min/kg	51,2 ml/min/kg
Gemessener Ruheumsatz	Ruhemessung wurde übersprungen	Ruhemessung wurde übersprungen

Energiestoffwechsel im Testvergleich

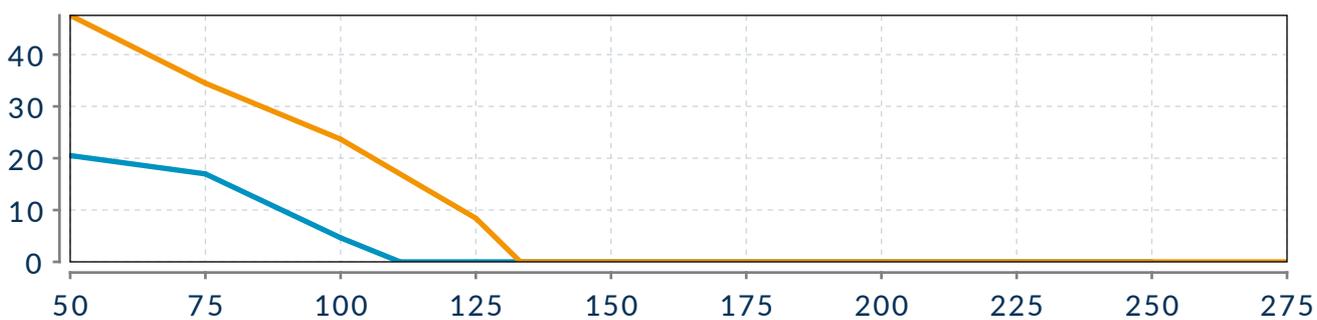
Rel. Kohlenhydratstoffwechsel [%]



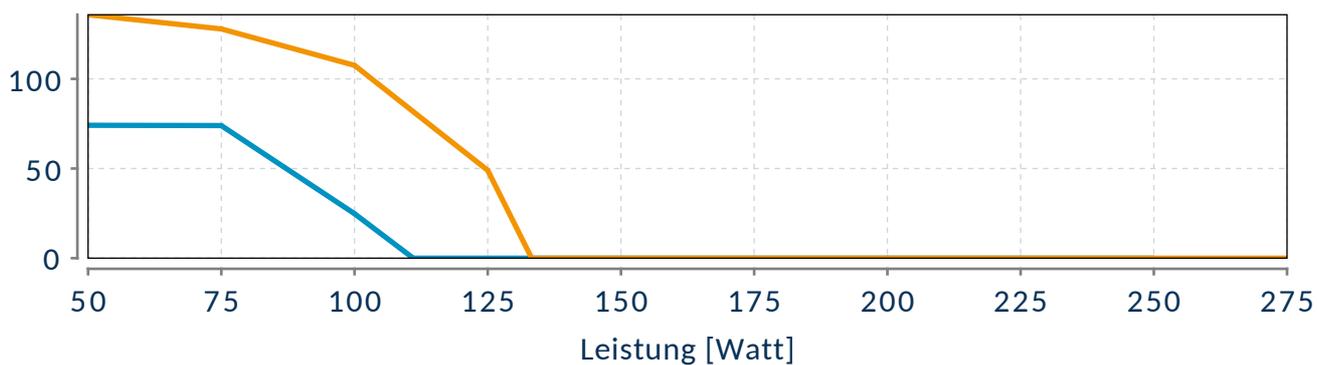
Abs. Kohlenhydratverbrennung [kcal/h]



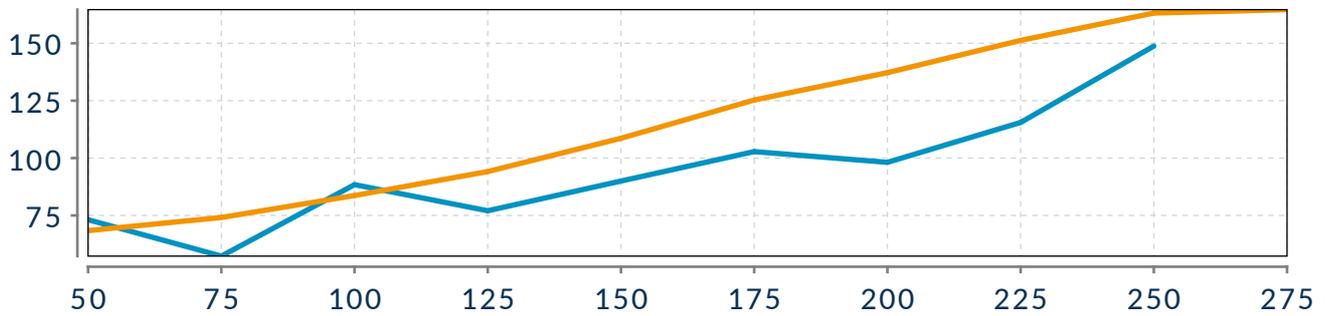
Rel. Fettstoffwechsel [%]



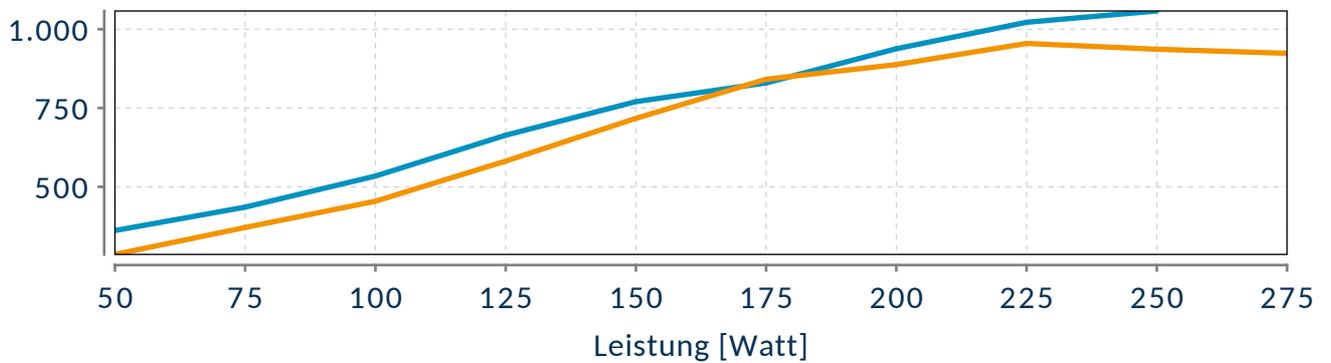
Abs. Fettverbrennung [kcal/h]



Herzfrequenz [1/min]



Kalorienverbrauch [kcal/h]



- 06.09.2021, 70 kg
- 07.12.2021, 68 kg

Vergleich der aeroscan Kriterien im Längsschnitt

	06.09.2021	07.12.2021	Tendenz
Fettstoffwechsel-Ausdauer ab 50 Watt % pro 10 Watt	5,7	3,4	
Fettstoffwechsel-Kapazität ab 50 Watt Ø %	28,5	14	
Last bei RQ1 Watt	133	111	
Last bei Übergang TB1/TB2 Watt	135	151	
Last bei FatMax Watt	50	50	
Rel. Fett bei 100 Watt %	23,7	4,6	
Rel. Fett bei 150 Watt %	0	0	
Rel. Fett bei 200 Watt %	0	0	
Energie bei 100 Watt kCal/h	454	534	
Energie bei 150 Watt kCal/h	717	770	
Energie bei 200 Watt kCal/h	888	938	
Herzfrequenz bei 100 Watt 1/min	84	88	
Herzfrequenz bei 150 Watt 1/min	109	90	
Herzfrequenz bei 200 Watt 1/min	137	98	

Zeitlicher Verlauf der Trainingsintensitäten [Watt]

< 135	135-225	> 225	06.09.2021
< 151	151-225	> 225	07.12.2021