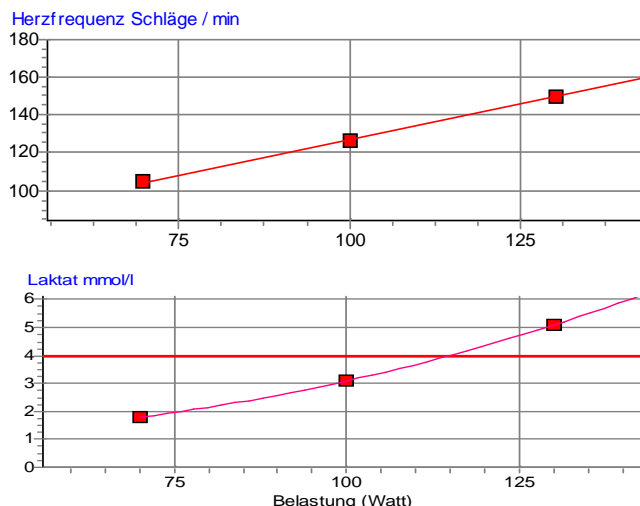




Sehr geehrter Herr Max Mustermann
Ihre Untersuchung vom 24.01.2011 auf dem DaumErgobice ergab folgendes Ergebnis: Die aerob-anaerobe Schwelle (Fettstoffwechselgrenze) wurde bei **4 mmol/l Laktat** mit **114.81 Watt (P4)** und einer Herzfrequenz von **138** Schlägen pro Minute berechnet. Damit liegt bezogen auf Ihr aktuelles Körpergewicht von 75kg eine niedrige relative Ausdauerleistung von **1.53 Watt/kg/Körpergewicht** vor.



Auf der Basis Ihrer individuellen Messwerte empfehlen wir folgende Herzfrequenzen für das Fettstoffwechsel- / Cardiotraining:

	GA1	Grundlagenausdauer	GA1	GA1/2
	warm-up/cool-down	Haupttrainingsbereich		
Trainingsmethode	reg. Training	extensives Training	intensives Training	Intervalltraining
	Fettstoffwechsel	Übergang	Kohlenhydratstoffwechsel	
Dauer	>=10-300min	>=10-60min	>=3 - 10min	>=1 - 4min
Leistung (Watt)	< 59.7 W	60.9W - 87.3W	88.4W - 104.5W	> 105.6W
Herzfrequenz(S/min)				
Rad sitzend (indoor)	< 96	97 - 117	118 - 130	131 - 140
Rad outdoor	< 95	95 - 108	>108	
Rad liegend	< 95	95 - 104	>104	
Stepper/Rudern	<118	118 - 125	>125	
Crosswalker/Wave	<119	119 - 131	>131	
Walking outdoor/Laufband	<107	107 - 121 / 120 - 128	>121 / 128	
Nordic Walking	<112	112 - 130	>130	
Spinning/Fatburner/Aerobic	<130	130 - 140	>140	
Jogging / Laufen	<126	126 - 133	134 - 142	

Der BMI weist mit 26 einen übergewichtigen Wert auf. Eine weitere Untersuchung sollte am 17.08.2011 erfolgen.

Und nun viel Spaß bei Ihrem optimierten Fettstoffwechseltraining.

Mit freundlichen Grüßen Ihr VISPORT - Team. www.visport.de