

Test der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems

(Fahrrad-Ergometrie)

Klient: Alter: Gewicht: Datum:

1. Ihre Belastung / Leistung in Watt

Wir haben Sie auf dem Ergometer mit Watt belastet. Dieser Wert ist gut schlecht

Maximale persönliche Leistungsfähigkeit

Hiermit wird die höchste Belastungsstufe in der Ergometrie (in Bezug auf Ihr Körpergewicht und das Geschlecht) bezeichnet. Der Wert erlaubt eine Einschätzung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Ihr Wert beträgt Watt/kg Gewicht (Norm = Watt/kg). Ihr Wert ist sehr gut normal schlecht

2. Blutdruck

Unter Belastung verändert sich der Blutdruck. Er steigt üblicherweise an. Ihr Wert unter Belastung ist:

gut schlecht

3. Herz-Frequenz / Pulsschlag

Unter Belastung verändert sich die Geschwindigkeit des Herzschlags. Er steigt üblicherweise an. Der Anstieg ist abhängig von der Kondition und evtl. Erkrankungen. Ihr Wert unter Belastung ist:

gut schlecht

PWC 130 = Leistungsfähigkeit bei Herzschlag 130

Der Wert zeigt das Verhältnis Frequenz zu Belastung
 $PWC130 = \text{Watt (bei } f=130) : \text{Gewicht}$

Ihr Wert beträgt Watt/kg Gewicht. (Norm = Watt/kg). Ihr Wert ist sehr gut normal schlecht

THF = Trainings-Herz-Frequenz

$$THF = HF/Ruhe + 0,7 \times (HF/Max - HF/Ruhe)$$

Frequenz, die über längere Zeit zugemutet werden kann. Sie soll nicht wesentlich überschritten werden. Die individuelle THF liegt statistisch bei 70-90% der auf dem Ergometer erreichten maximalen Herzfrequenz

Ihr Wert beträgt

4. Sonstiges / Empfehlungen

Auswertung –Ergometrie (Soll-HF und Soll-RR):

Die **Soll-Herzfrequenz unter Belastung** kann (abhängig von Alter und Geschlecht) in der folgenden Tabelle abgelesen werden (oberste Norm, bezogen auf 1,73 m²):

Wattleistung	100			125			150			175			200			225		
Alter	16	18-50	60	16	18-50	60	16	18-50	60	16	18-50	60	16	18-50	60	16	18-50	60
Frauen	175	170	160	195	185	175	210	205	195	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Männer	150	140	130	160	155	145	175	165	155	185	180	170	195	190	180	205	200	190

5 Minuten nach Belastung sollte sein: Herzfrequenz < 100

Der **Soll-Blutdruck unter Belastung** kann (abhängig von Alter und Geschlecht) in der folgenden Tabelle abgelesen werden:

Wattleistung	100 (submax. Belastung)		1W/kg (gewichtsbezogen)	
Alter	18-50		>50	
Frauen (bis 7 Punkte weniger)	193/ 93		208/ 98	
Männer	200/100		215/105	

5 Minuten nach Belastung sollte sein: Blutdruck < 150/90