

# Testprotokoll

Name: [REDACTED]	Anschrift:	Alter: <b>44</b>	Geschlecht: <b>männlich</b>	Gewicht (kg): <b>95</b>
Testgerät: E7		Programm: PWC 170 Stufung 25 Watt - 2 Minuten		

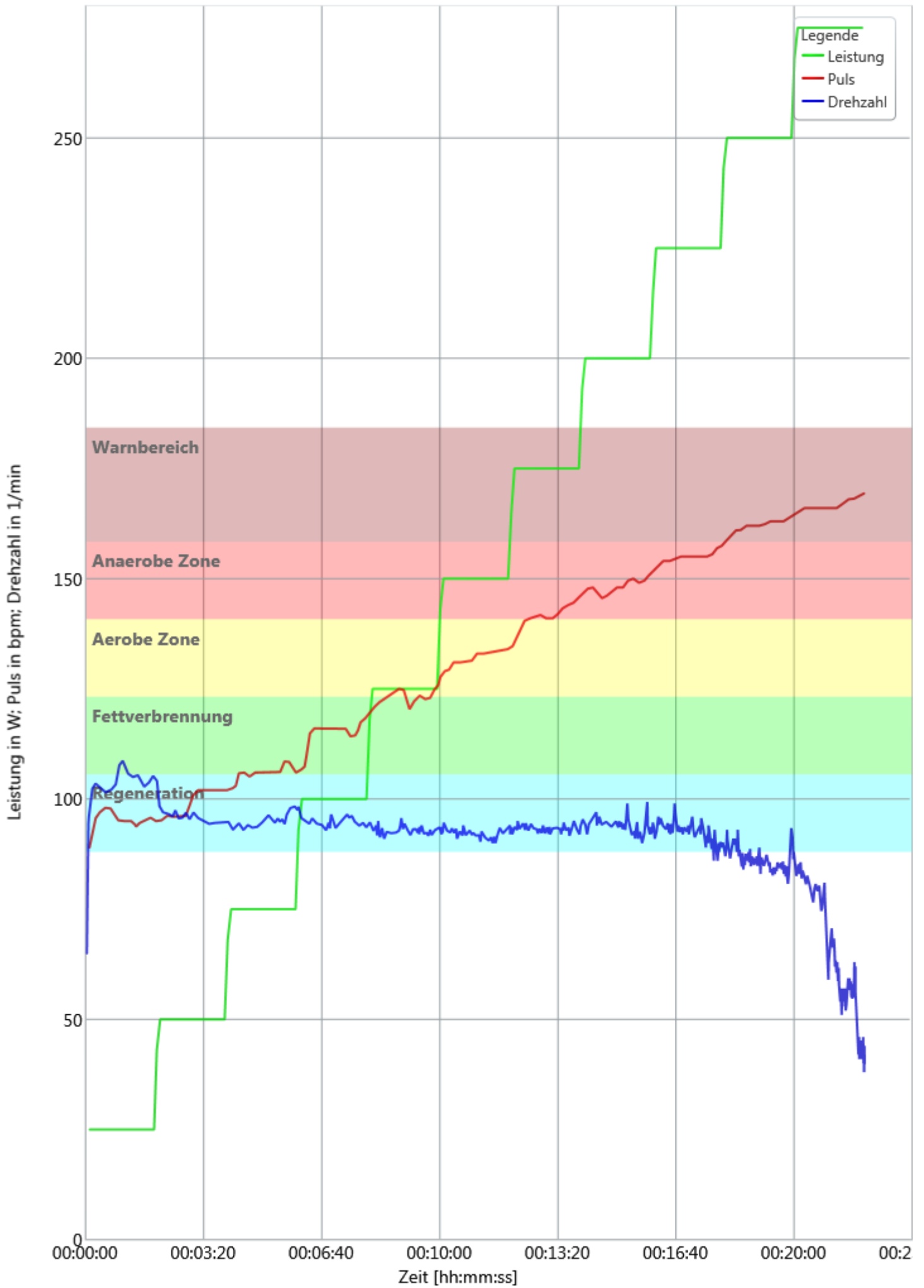
Leistung		Dauer	Pulsfrequenz Schläge/min	Subjective Belastungseinschätzung 7 = sehr sehr leicht 30%, 9 = leicht 40%, 11 = ziemlich leicht 50%, 13 = mittelschwer 60%, 15 = schwer 70%, 17 = sehr schwer 80%, 19 = sehr, sehr schwer 90%	Datum <b>05.07.2014</b>
Watt	Stufe	min		<b>Startblutdruck 148/103 Puls 107</b>	Testkriterien
Ruhe		<b>0</b>	<b>89</b>		Eingangsbelastung: <b>25</b>
25		<b>2</b>	<b>95</b>		Stufenhöhe: <b>25</b>
50		<b>4</b>	<b>102</b>		Stufendauer: <b>2</b>
75		<b>6</b>	<b>106</b>		Arbeitsfrequenz: (Drehzahl) <b>92</b>
100		<b>8</b>	<b>119</b>		Testbeeinflussende Faktoren
125		<b>10</b>	<b>127</b>		
150		<b>12</b>	<b>134</b>		
175		<b>14</b>	<b>147</b>		
200		<b>16</b>	<b>152</b>		
225		<b>18</b>	<b>158</b>		Temperatur:
250		<b>20</b>	<b>164</b>		Uhrzeit: <b>19:35</b>
275		<b>22</b>	<b>170</b>		Tagesform 1-5: sehr gut-sehr schlecht
300					Ergebnis <b>126 %</b>
325					<b>Bewertung PWC 170</b>  über 140% ++ 121% - 140% + 100% - 120% normal 99% - 80% - unter 80% --
350					
375					
400					
nach Belastung	1			<b>Blutdruck 215/108 Puls 123</b>	
nach Belastung	2			<b>Blutdruck 147/94 Puls 95</b>	
nach Belastung	3			<b>Blutdruck 136/95 Puls 104</b>	

Diser Ausdruck wurde mit KETTLER WORLD TOURS 2.0 erstellt

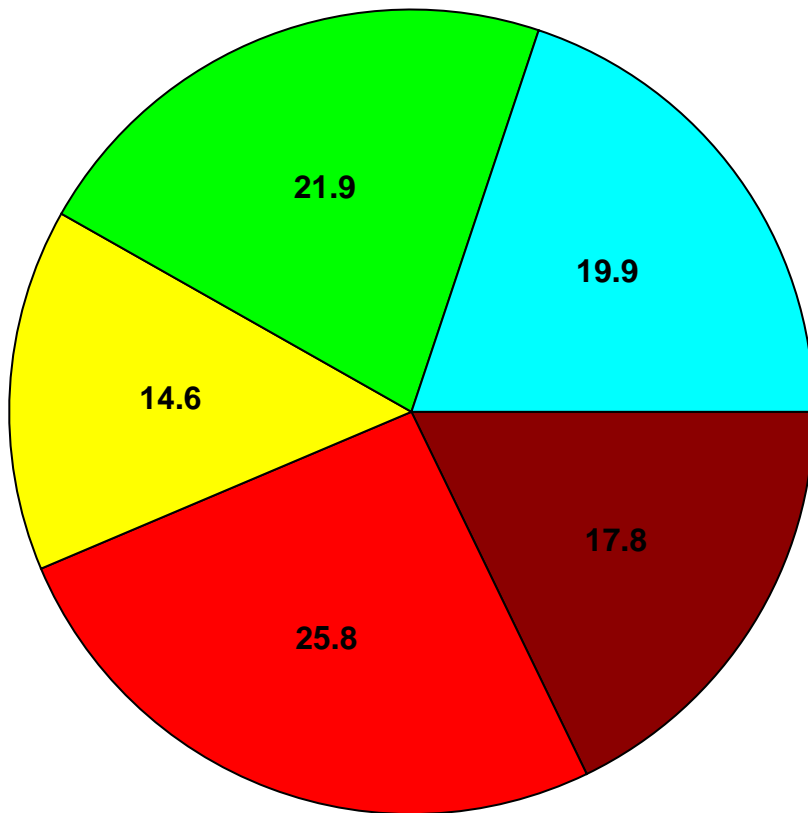
gedruckt am: 05.07.2014

Nach 3 Stunden: Blutdruck 159/112 Puls 72

Blutdruck gemessen mit OMRON MX4 (mit Armmanschette)



# Trainingszonen Puls



- Warnbereich
- Anaerobe Z...
- Aerobe Zone
- Fettverbren...
- Regeneration
- Außerhalb