

Testprotokoll

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

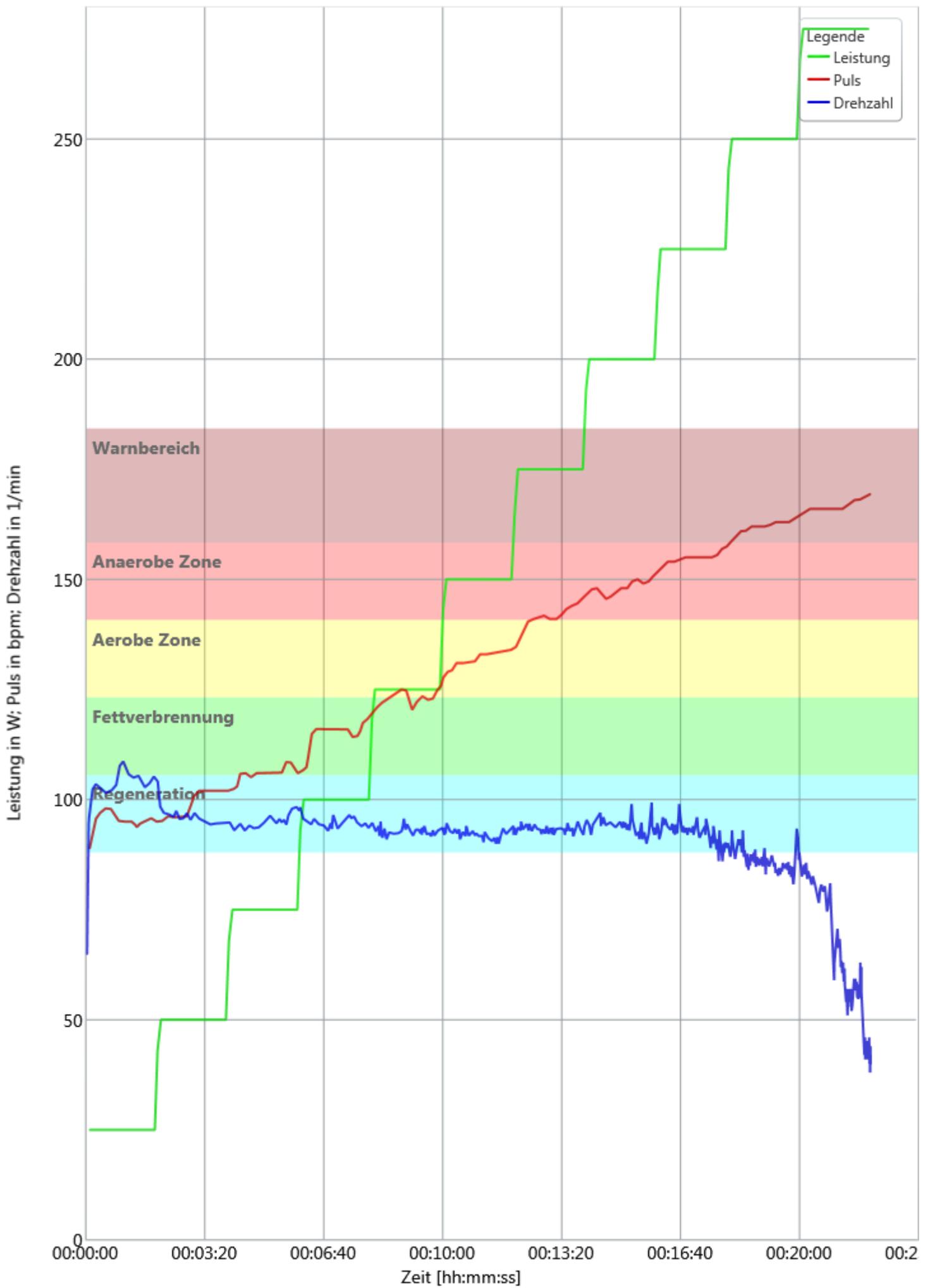
Leistung		Dauer	Pulsfrequenz Schläge/min	Subjective Belastungseinschätzung 7 = sehr sehr leicht 30%, 9 = leicht 40%, 11 = ziemlich leicht 50%, 13 = mittelschwer 60%, 15 = schwer 70%, 17 = sehr schwer 80%, 19 = sehr, sehr schwer 90%	Datum 05.07.2014
Watt	Stufe	min		Startblutdruck 148/103 Puls 107	Testkriterien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

Diser Ausdruck wurde mit KETTLER WORLD TOURS 2.0 erstellt

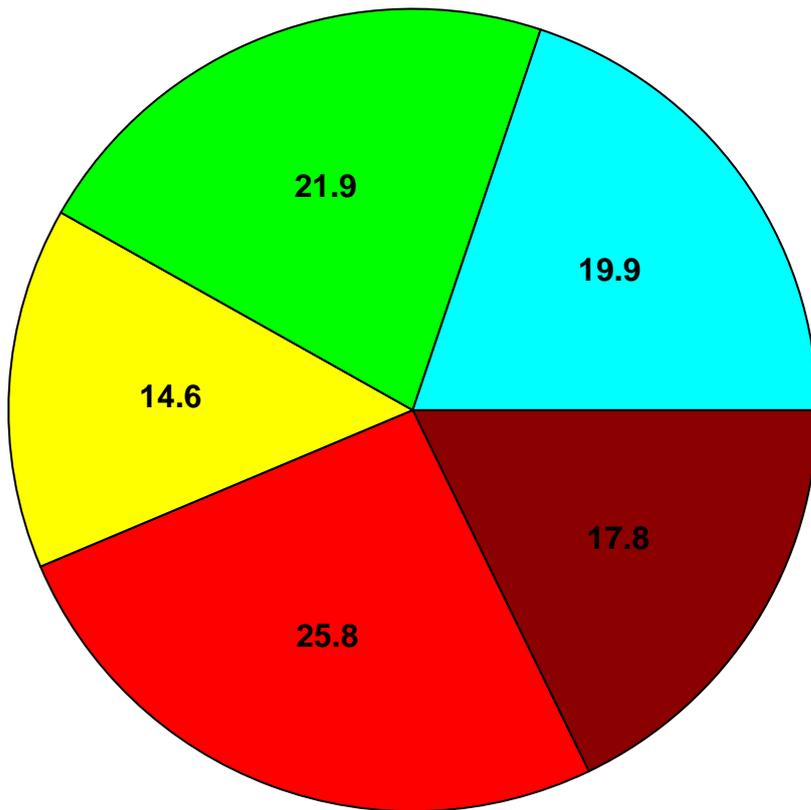
gedruckt am: 05.07.2014

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