

# NIRS-Leistungsdiagnostik

Name: Demo 2  
Datum: 02.02.2020

Uhrzeit: 11:00

## Testdetails

Startleistung [W]:	60	untersuchter Muskel:	M. rectus femoris
Steigerung/ Stufe [W]:	30	Seite:	rechts
Stufendauer [min]:	3	Ausbelastung:	ja

Sonstiges:

## Körperanalyse

	$\Delta$ absolut	$\Delta$ relativ	02.02.20
Körpergewicht [kg]:			81.7
Körpergröße [m]:			1.87
Body-Mass-Index [kg·m <sup>-2</sup> ]:			23.4

## Leistungswerte

### maximale Sauerstoffversorgung

Leistung [W]:	59
Leistung [W·kg <sup>-1</sup> ]:	0.7
Herzfrequenz [min <sup>-1</sup> ]:	115

### maximales Sauerstoffgleichgewicht

Leistung [W]:	240
Leistung [W·kg <sup>-1</sup> ]:	2.9
Herzfrequenz [min <sup>-1</sup> ]:	161

### Maximalwerte

Leistung [W]:	299
Leistung [W·kg <sup>-1</sup> ]:	3.7
Herzfrequenz [min <sup>-1</sup> ]:	173

## Trainingsbereiche

	Leistung [W]		Herzfrequenz [bpm]		
	von	bis	von	bis	
<b>ZONE I</b>	<b>0</b>	<b>155</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	
extensiv	0	120	100	131	KB
intensiv	121	155	131	140	G1
<b>ZONE II</b>	<b>156</b>	<b>214</b>	<b>140</b>	<b>155</b>	G2
<b>ZONE III</b>	<b>215</b>	<b>300</b>	<b>155</b>	<b>173</b>	
extensiv	215	250	155	164	EB
intensiv	251	300	164	173	VO <sub>2max</sub>
<b>ZONE IV</b>	<b>≥ 301</b>		<b>-</b>		SB/SN

## Anmerkungen

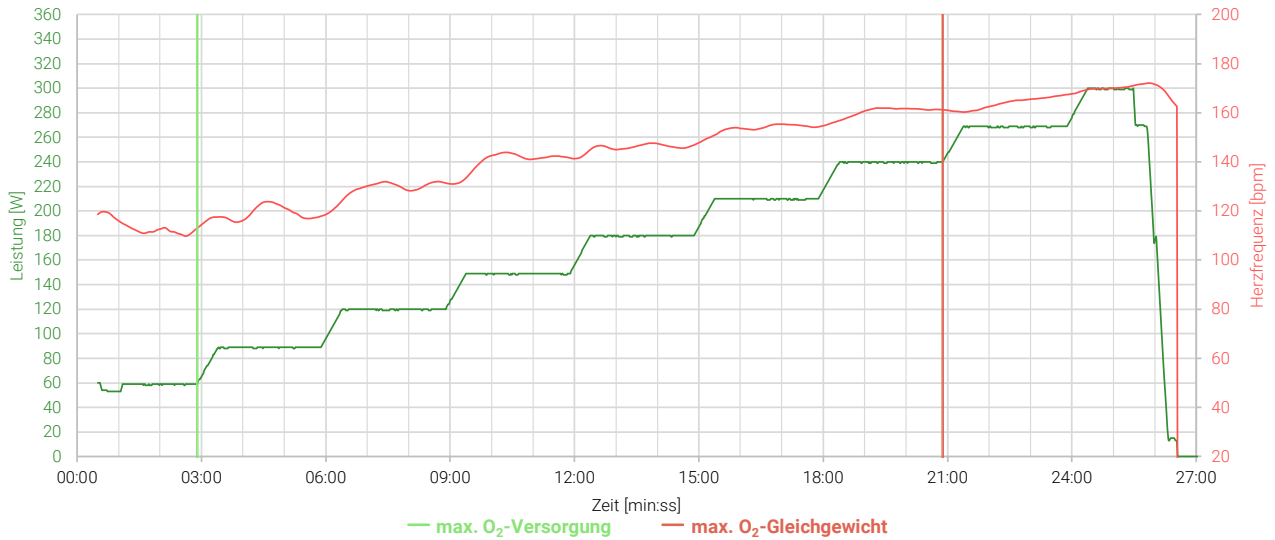
Sehr gute Ausschöpfung der Sauerstoffsättigung im Bereich der Ausbelastung, was für eine gute muskuläre Leistungsfähigkeit. Es besteht jedoch großes Potenzial im Bereich der Grundlagenausdauer, was am geringen Niveau der Sauerstoffsättigung zu Beginn des Tests und dem Abfall von Beginn an zu erkennen ist. Das geringe Niveau spricht für zu wenig Training im Bereich der ZONE I - extensiv. Der konstante Abfall ist ein Zeichen dafür, dass das Grundlagentraining insgesamt zu intensiv gefahren wird. Um das Potenzial auszuschöpfen, sollten mehr ruhige Einheiten in ZONE I - extensiv (Orientierung bis Puls 131) absolviert werden bis sich das Niveau stabilisiert.

# NIRS-Leistungsdiagnostik

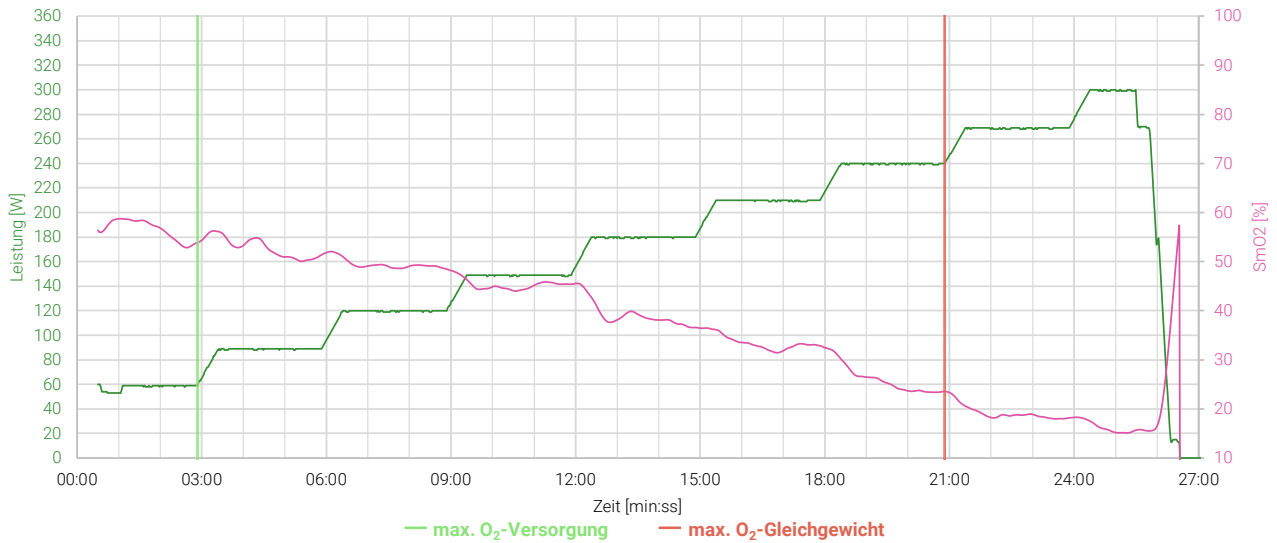
Name: Demo 2  
Datum: 02.02.2020

## Stufentest

### Herzfrequenz



### Sauerstoffsättigung



### Hämoglobin

