

Protokół

Ćwiczenia nr

Kierunek studiów

Grupa

Nazwisko

Imię

Uzupełnij

Pułap tlenowy to:

.....
.....
.....
.....
.....

Czynniki warunkujące pułap tlenowy:

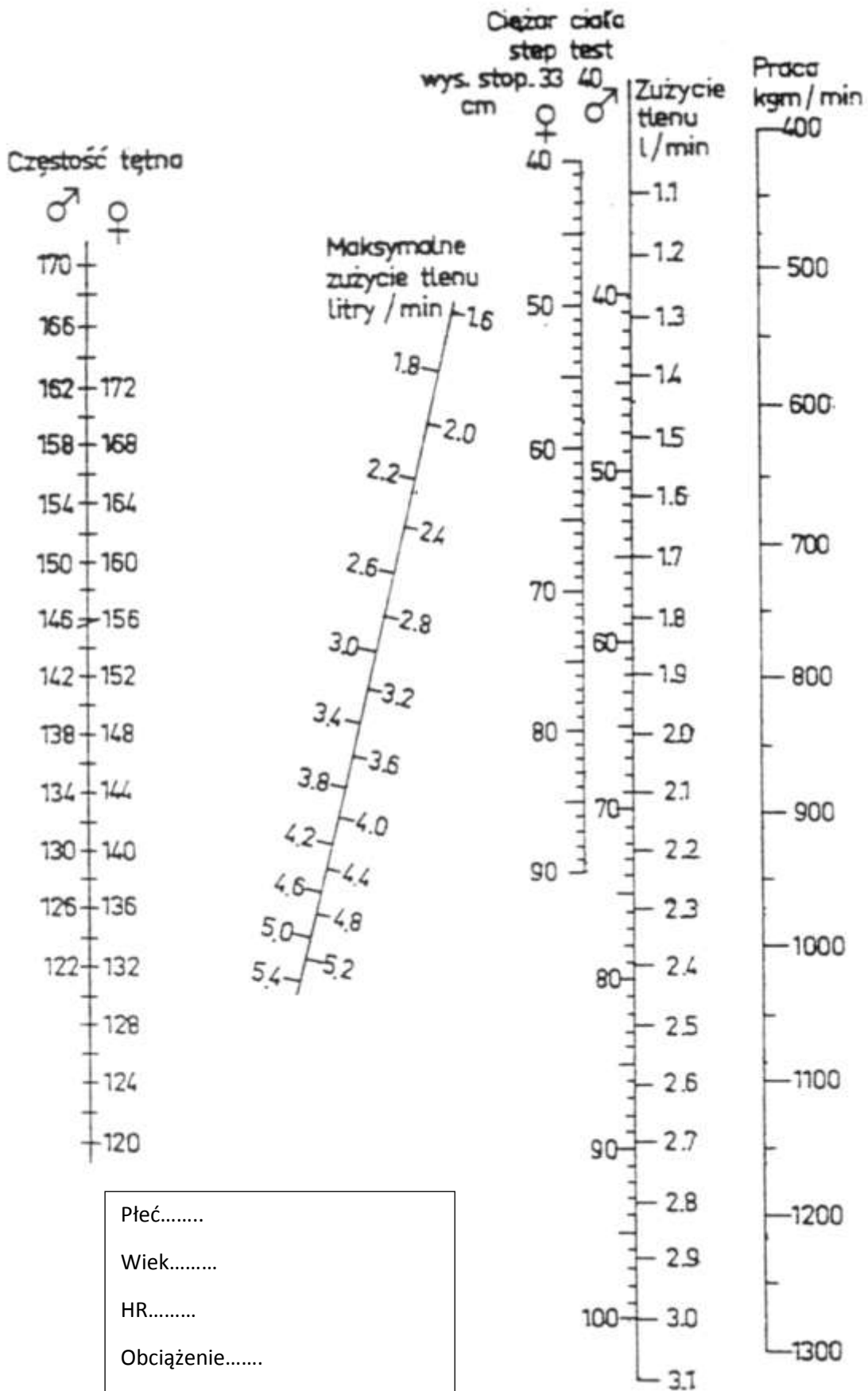
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Metody obliczeniowe:

1. Na podstawie masy ciała

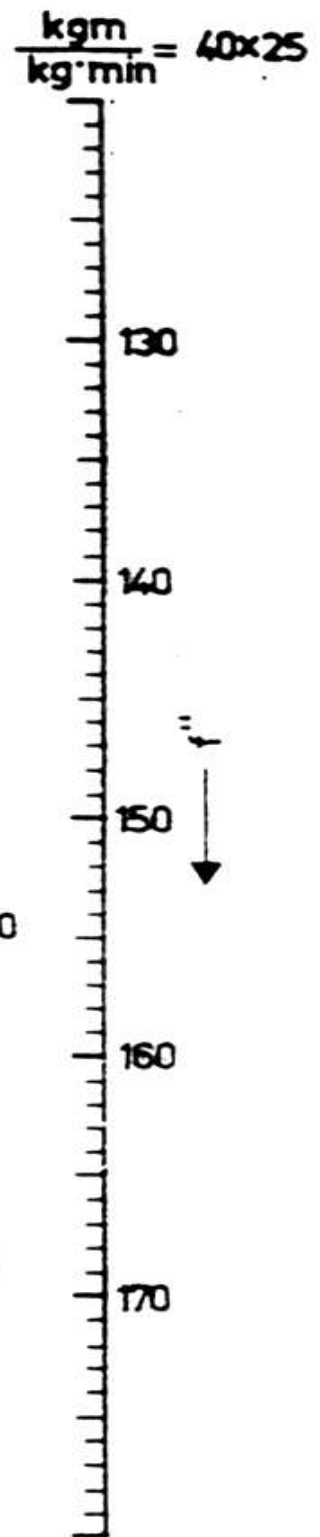
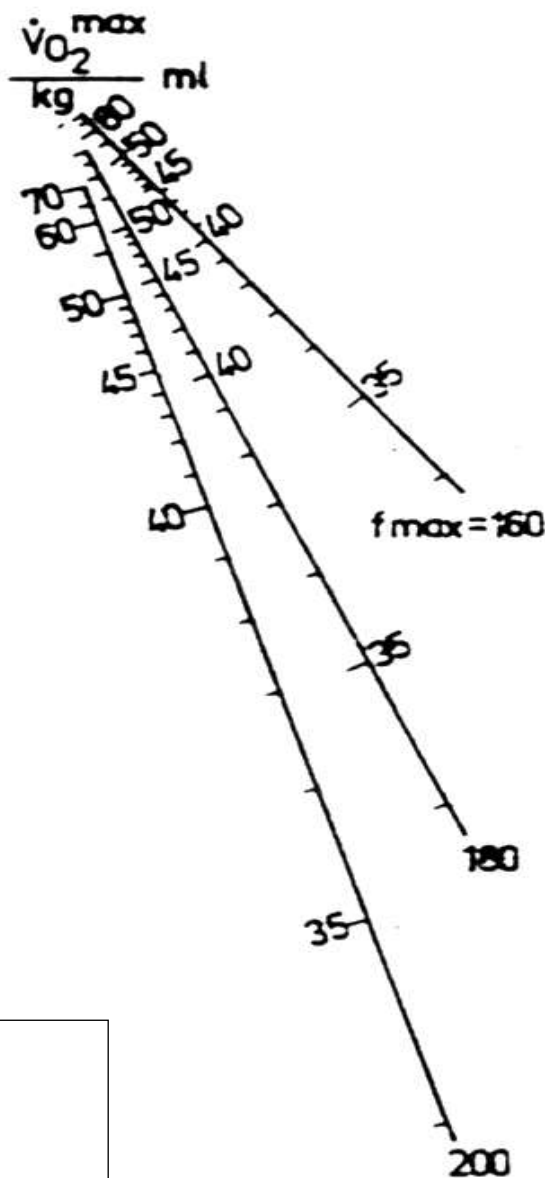
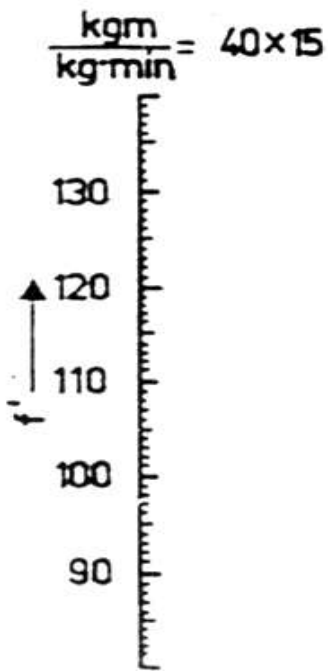
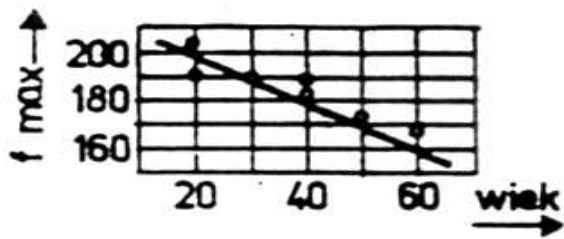
2. Na podstawie BMI

Test Astranda



Płeć.....
Wiek.....
HR.....
Obciążenie.....
Masa ciała.....
VO ₂ max (ml/kg/min).....
Wydolność

Test Margarii



Płeć.....
Wiek.....
HR1.....
HR2.....
~HRmax.....
VO ₂ max (ml/kg/min).....
Wydolność

Formuła Foxa – test submaksymalny na cykloergometrze

$$VO_2\max = 6300 - 19,26 (HR_1)$$

HR₁ – częstość skurczów serca odpowiadająca obciążeniu 150 W (60RPM)

Test Astranda na bieżni

Protokół badań

Poziom	Prędkość [km/h]	Nachylenie bieżni [%]	Czas [min]
1	8,0	0	3
2	8,0	2,5	2
3	8,0	5,0	2
4	8,0	7,5	2
5	8,0	10	2

Kąt nachylenia bieżni zmieniamy co 2 minuty o 2,5% (100% = 90°).

Obliczenia:

$$VO_2\max [\text{ml/kg/min}] = (t \times 1,444) + 14,99$$

Test Bruca

Protokół badań

Poziom	Prędkość [km/h]	Nachylenie bieżni [%]	Czas [min]
1	2,7	10	3
2	4,0	12	3
3	5,5	14	3
4	6,8	16	3
5	8,0	18	3
6	8,8	20	3
7	9,6	22	3
8	10,5	24	3
9	11,3	26	3
10	12,1	28	3

Obliczenia:

$$VO_2\text{max [ml/kg/min]} = 2,282 \times t + 8,54$$