

Protokół

Temat ćwiczenia: **Oznaczanie maksymalnego poboru tlenu metodami pośrednimi**

Data ćwiczenia.....

Kierunek studiów

Grupa

Nazwisko i imię

Uzupełnij

Pułap tlenowy to:

.....
.....

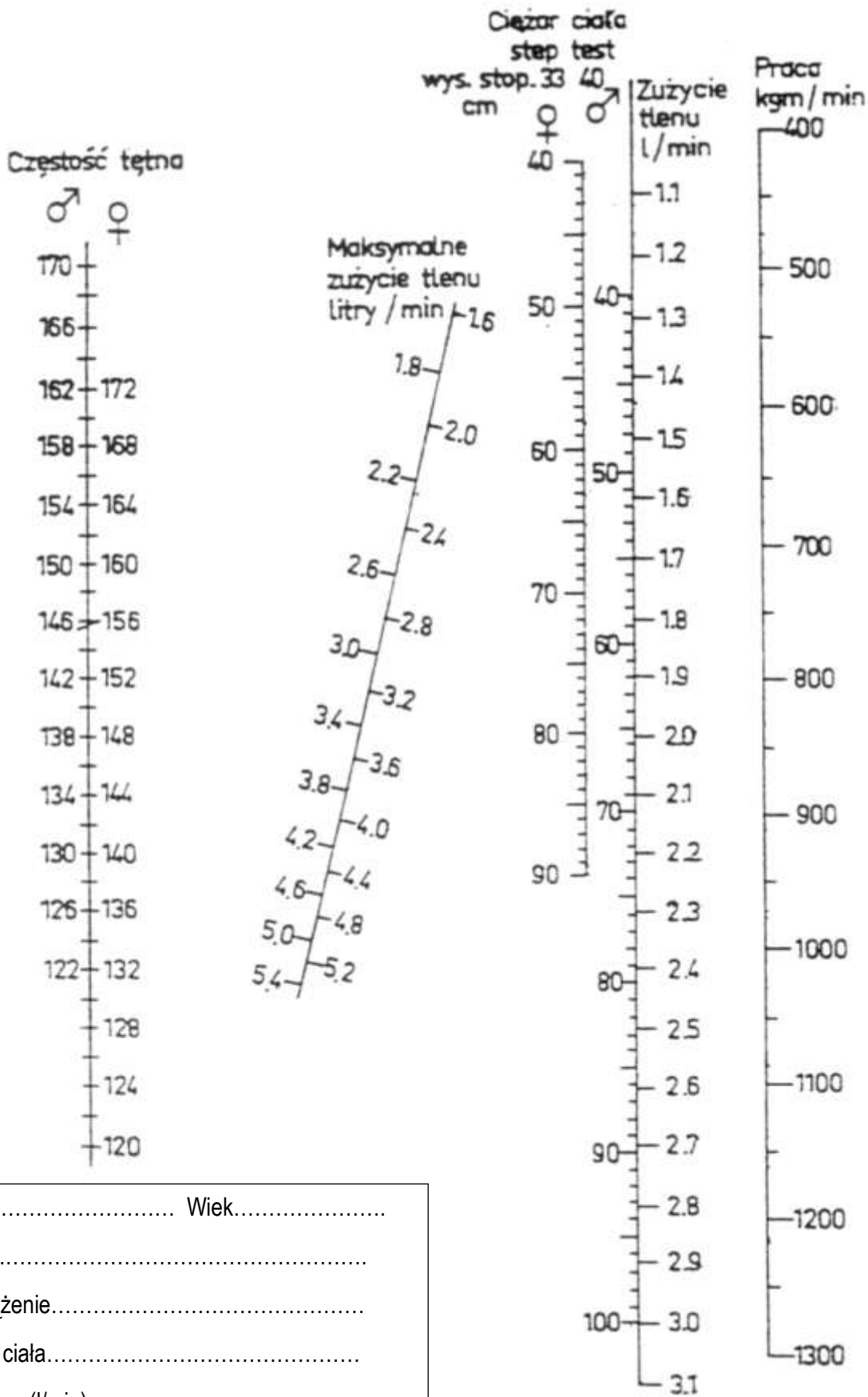
Klasyfikacja wydolności na podstawie VO_{2max}

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

Metody wyznaczania VO_{2max}

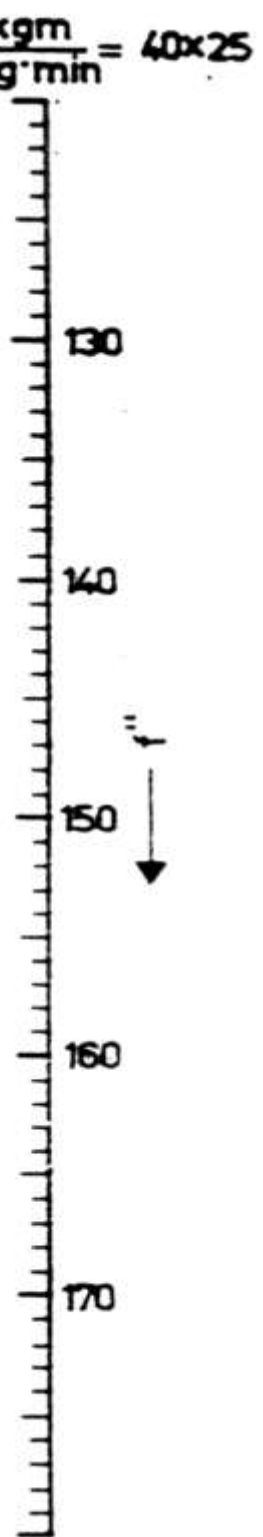
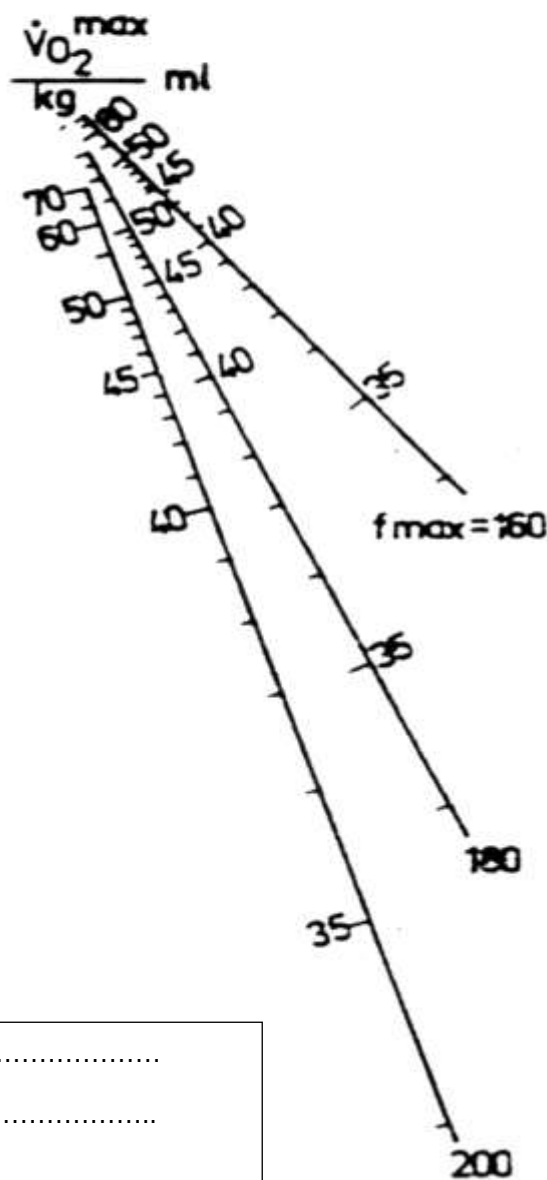
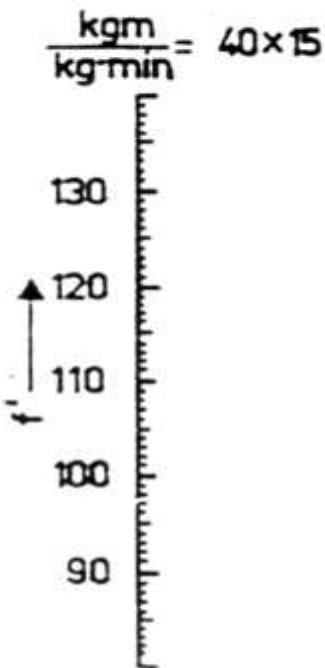
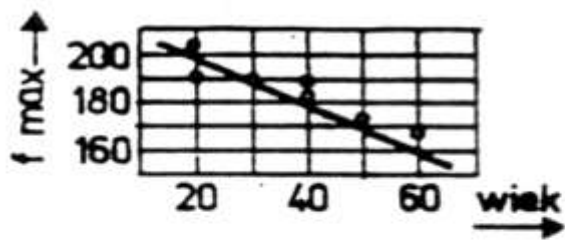
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Test Astrand_Ryhming



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

Test Margarii



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