

Protokół nr 3

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

Data ćwiczenia.....

Kierunek studiów

Grupa

Nazwisko i imię

Uzupełnij

Pułap tlenowy to:

.....
.....

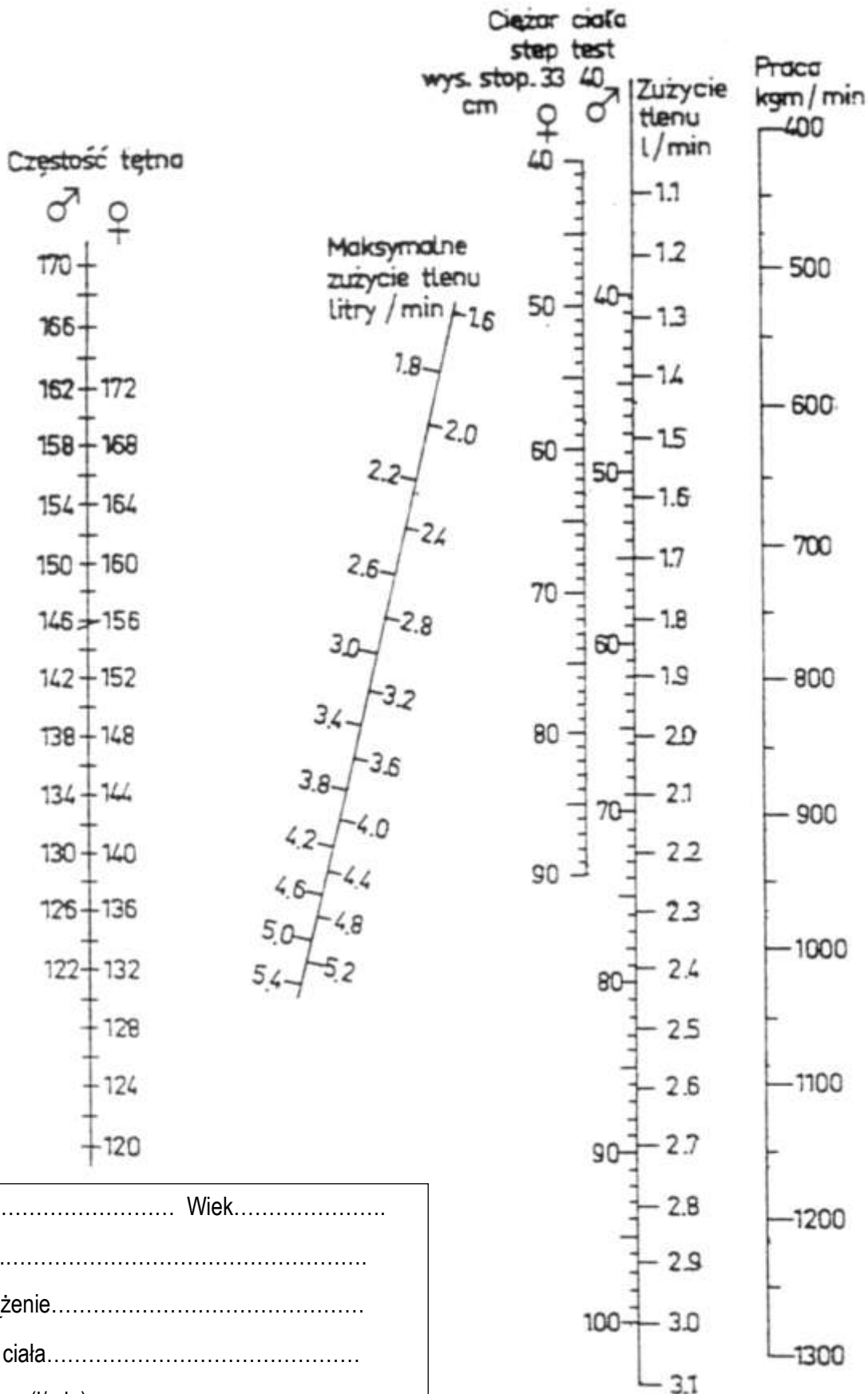
Klasyfikacja wydolności na podstawie VO_{2max}

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

Metody wyznaczania VO_{2max}

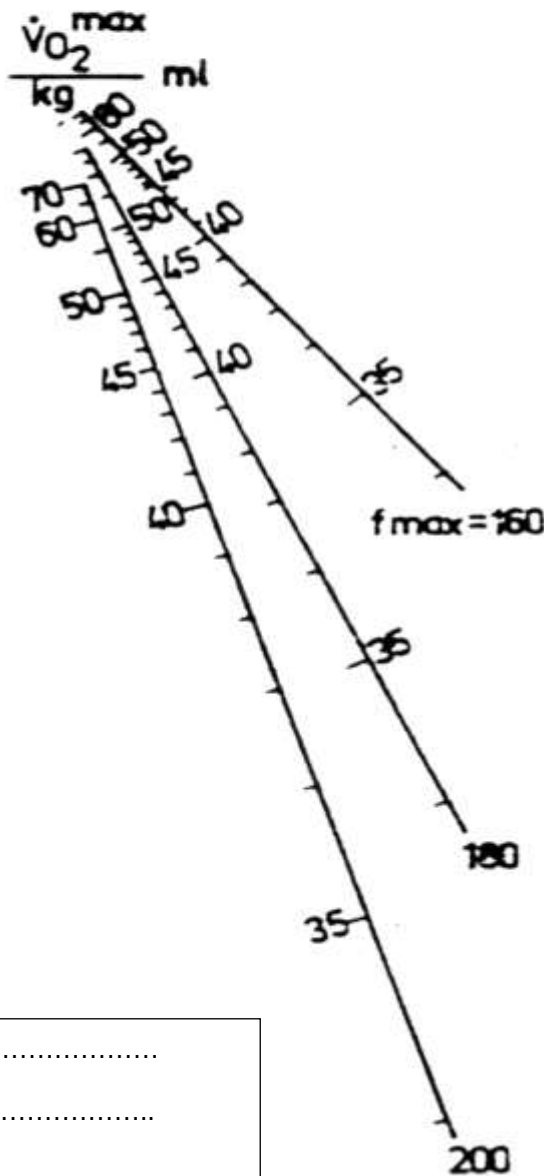
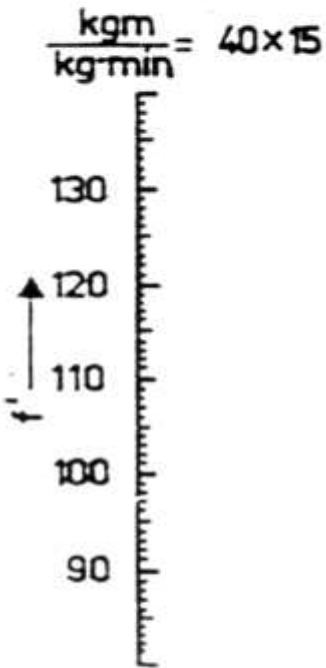
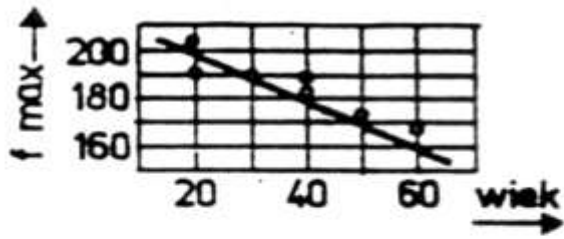
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Test Astrand_Ryhming



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

Test Margarii



$\frac{\text{kgm}}{\text{kg} \cdot \text{min}} = 40 \times 25$



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

Test submaksymalny na cykloergometrze Foxa

Minuta wysiłku	HR [sk.min]
1	
2	
3	
4	
5	
HR₁	

$$\text{szacVO}_2\text{max(l/min)} = 6,3 - 0,0193 \times \text{HR}_1$$

$$\text{szacVO}_2\text{max(ml/min)} = 6300 - 19,26 \times \text{HR}_1$$

HR₁ – średnia częstość skurczów serca z dwóch ostatnich minut wysiłku (60RPM)