

Protokół nr 3

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

Data ćwiczenia.....

Kierunek studiów

Grupa

Nazwisko i imię

Uzupełnij

Pułap tlenowy to:

.....
.....

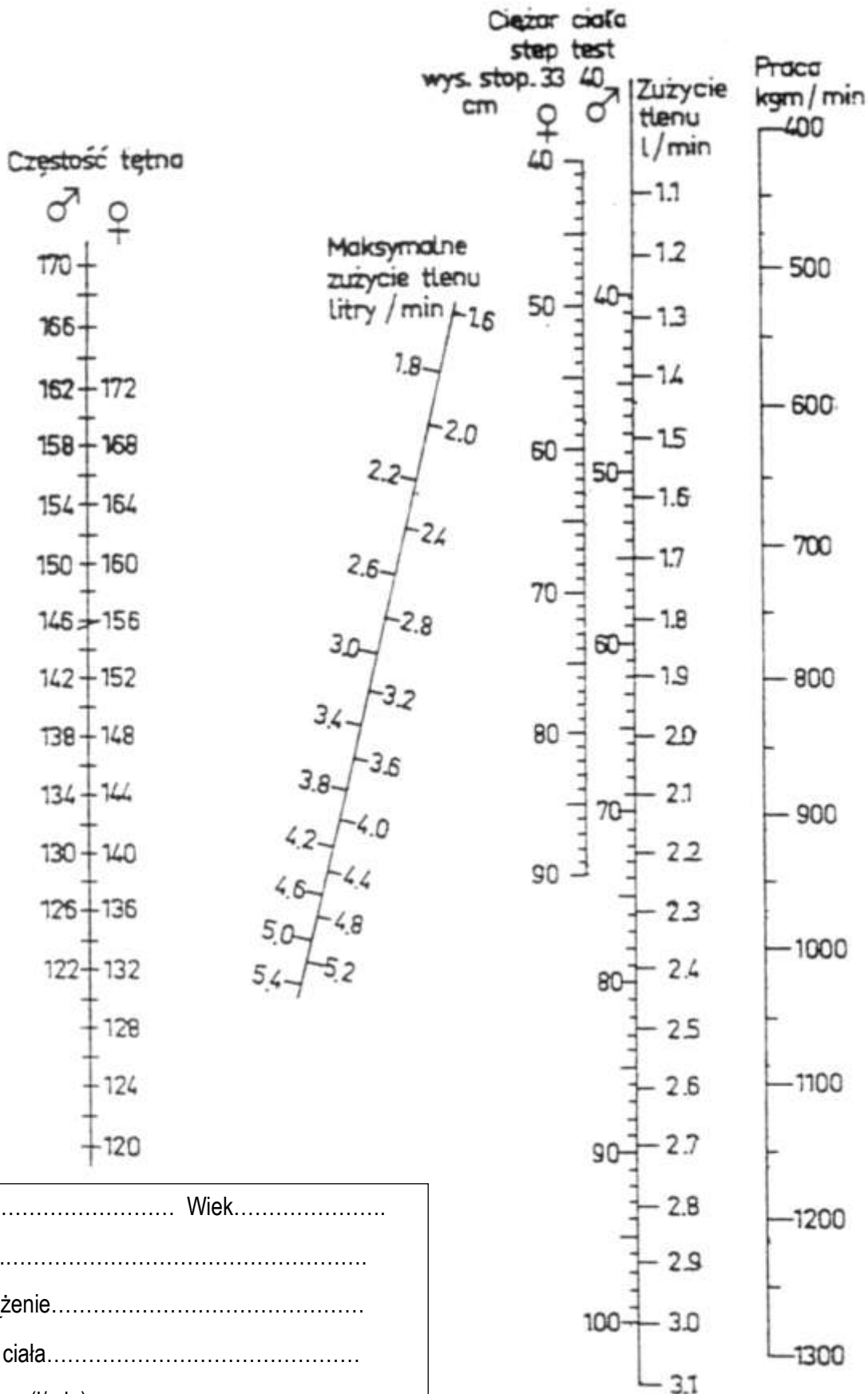
Klasyfikacja wydolności na podstawie VO_{2max}

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

Metody wyznaczania VO_{2max}

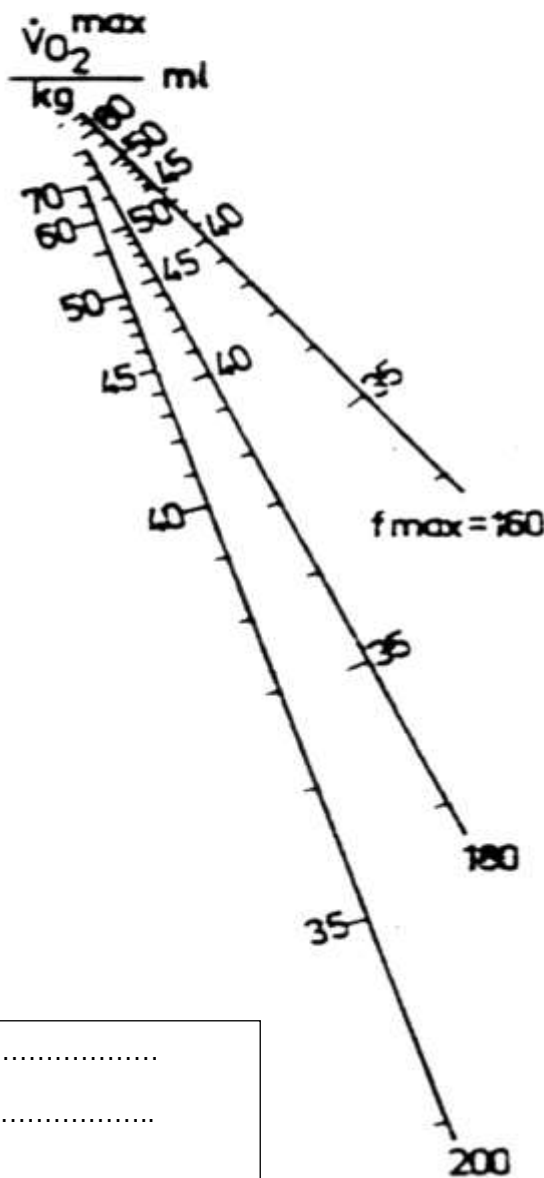
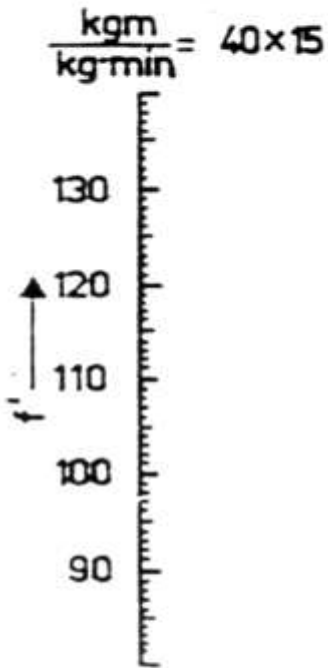
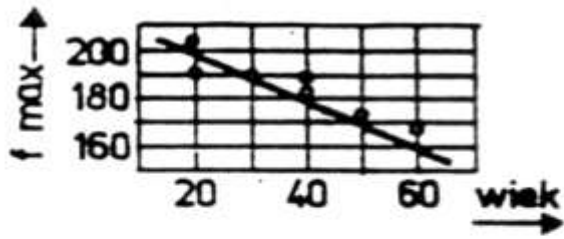
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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

Szacowanie $VO_2\text{max}$ na podstawie wartości spoczynkowych:

1. Na podstawie masy ciała (Astrand i Rodhal 1986) w l/min i ml/kg/min

$$VO_2\text{max [l/min]} = 0,0426 \times m. \text{ ciała [kg]} + 0,3298 \text{ [l/min]}$$

2. Na podstawie BMI (Jackson i wsp. 1990)

$$\text{K} \quad VO_2\text{max [ml/kg/min]} = 56,363 + 1,921 \times \text{aktywność} - 0,381 \times \text{wiek} - 0,754 \times \text{BMI}$$

$$\text{M} \quad VO_2\text{max [ml/kg/min]} = 67,350 + 1,921 \times \text{aktywność} - 0,381 \times \text{wiek} - 0,754 \times \text{BMI}$$

gdzie:

- aktywność określa się w skali ośmiostopniowej
- BMI = masa ciała/wysokość²