

Priimek: **Novak**  
 Ime: **Ivan**  
 Spol: **Moski**

Starost: **48**  
 Visina (cm): **176,00**  
 Teza (Kg): **76,0**

Clanstvo #:  
 Datum porocila: **16.3.2012**  
 Testira:

## Kardiorespiratorna kondicija

<b>Kardio-respiratorna Kondicija (ml/Kg/min)</b>	49,2
<b>Metoda Izracuna</b>	Izmerjeno (XPO uvozen)
<b>Funkcionalna Kapaciteta (METS)</b>	14,0
<b>Vrsta testa</b>	Maksimalni
<b>Vrsta Ergometra</b>	
<b>Telovadni protokol</b>	

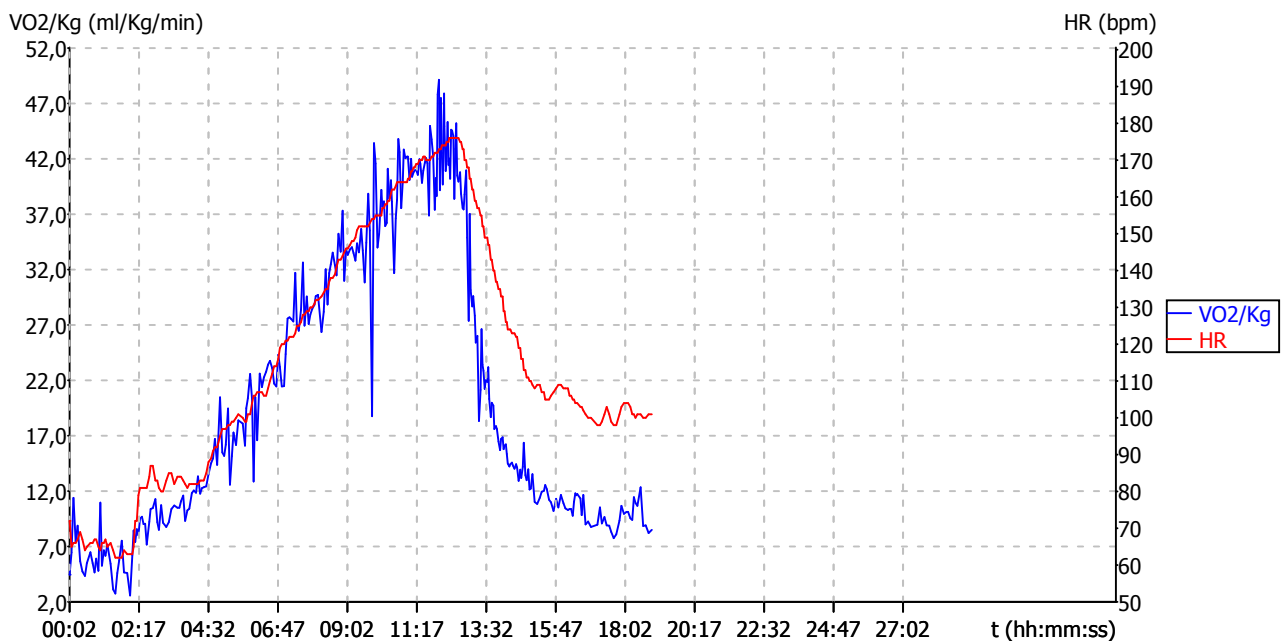
### Kardio-respiratorna Kondicija (ml/Kg/min)

Stopnja: 92% **Izmerjeno (XPO uvozen)**

**49,2**

Zelo slabo	Slabo	V redu	Dobro	Odlicno	Nadpovprečno
< 33,0	33,0 - 36,6	36,6 - 39,9	39,9 - 44,1	44,1 - 50,4	> 50,4

Najvisja poraba kisika pri osebi, tudi maksimalna aerobna moc. Pove nam stopnjo kondicijske pripravljenosti. Visoke vrednosti VO2max zmanjsajo tveganje za srčnožilna obolenja.



## Povzetek

t	VO2/Kg	VE	Rf	HR	VO2	EE	Breme
hh:mm:ss	ml/Kg/min	l/min	b/min	bpm	ml/min	Kcal/ura	watt
<b>Najvisje vrednosti</b>							
00:12:00	49,2	102,2	28	173	3735	1121	305

## Nivoji treninga

### Kurjenje mascob (35-50% VO2max)

HR (bpm)	<b>106-125</b>
Breme (watt)	<b>85-135</b>
Hitrost (Km/h)	<b>5-7</b>
EE (Kcal/ura)	<b>520</b>

### Vzdržljivost (51-75% VO2max)

HR (bpm)	<b>127-158</b>
Breme (watt)	<b>135-210</b>
Hitrost (Km/h)	<b>7-10</b>
EE (Kcal/ura)	<b>740</b>

### Prag (76-90% VO2max)

HR (bpm)	<b>159-173</b>
Breme (watt)	<b>215-260</b>
Hitrost (Km/h)	<b>10-12</b>

### VO2max (91-100% VO2max)

HR (bpm)	<b>173-173</b>
Breme (watt)	<b>260-290</b>
Hitrost (Km/h)	<b>12-14</b>