

Резюме КАРЕН теста



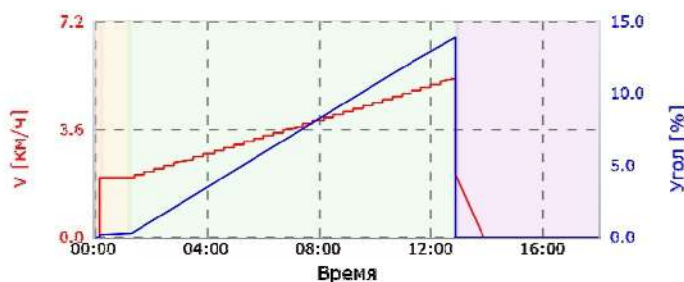
Имя		Вес	82,0 кг
ID		Рост	167 см
Дата Рождения (возраст)	07.07.1973 (47)		
Пол	женский		
Дата	12.05.2021 11:23	Протокол Нагрузки	Управляется внешним ПО
Продолжительность	0:17:58	Kind of Test	Lab Test
Оператор		Sport	Running
Устройство	MetaLyzer 3B-R3	Окружающие условия	
Нагрузочное устройство	Управляется внешним ПО	Температура	27,1°C
		Давление	1008мБар

Нормальные значения

Параметр	Автор	Значение	Единица
Максимум Потребление O2	Алгоритм Wasserman по весу	1,71	Л/мин
Максимум Частота сердечных сокращений	Традиционная формула для теста на беговой дорожке	173	/мин
Максимум Кислородный пульс	Формула Wasserman	10	мл
Максимум Мощность	На основе нормального максимального поглощения кислорода	141	Вт
Максимум Минутная вентиляция	Индивидуальные нормальные значения, основывающиеся на МВЛ или ОФВ1	96,3	Л/мин
Максимум Частота дыхания	Формула Pollock и др.	29	/мин

Протокол

Имя: Управляется внешним ПО
Описание:



Результаты теста

Группа	Параметр	Единица	Покой	АП	V'O2пик	Восстановл	Норм.
Время	t	сек	0:00:08	0:05:43	0:13:05	0:18:00	-
Нагрузка	v	км/ч	0,0	3,3	5,3	0,2	-
	Угол	%	0,0	5,6	13,9	0,0	-
Обмен веществ	V'O2	Л/мин	-	1,08	2,06	0,85	1,71
	V'O2%Norm	%	-	63	121	50	-
	V'O2/кг	мл/мин/кг	-	13	25	10	21
	ДК	-	-	0,81	1,03	1,12	-
Сердечнососудистая	ЧСС	/мин	-	116	165	137	173
	V'O2/ЧСС	мл	-	9	13	6	10
	СистДавл	мм рт.ст.	-	140	155	128	183
	ДиастДавл	мм рт.ст.	-	80	75	77	-
Вентиляция	V'E	Л/мин	-	25,6	73,7	35,4	96,3
	ДО	Л	-	1,37	2,13	1,51	-
	ЧД	/мин	-	19	35	22	29
	%ДР	%	-	79	39	71	-
	V'E/V'O2	-	-	22,7	32,9	38,7	-
	V'E/V'CO2	-	-	28,0	32,0	34,5	-
	ФМП/ДО(оцен)	-	-	0,09	0,10	0,09	-
Газообмен	PaO2	мм рт.ст.	-	-	-	-	-
	PaCO2(est.)	мм рт.ст.	-	36	32	30	-
	P(A-a)O2	мм рт.ст.	-	-	-	-	-
	P(a-et)CO2(est.)	мм рт.ст.	-	-1	-2	-1	-
	pH	-	-	-	-	-	-
	BE	ммол/л	-	-	-	-	-
	PetCO2	мм рт.ст.	-	37	34	30	-

Медицинское заключение

Пациент выполнил максимум нагрузочный тест до 5,3 км/ч и достиг V'O2макс 2,06 Л/мин. Это выше нормального значения 1,71 Л/мин (121 %). Относительное максимальное потребление кислорода (V'O2/кг) 25 мл/мин/кг. На основе Классификация по АНА уровень физической формы оценивается как Довольно хороший.

При максимальной нагрузке дыхательный коэффициент (ДК) был 1,03 и частота сердечных сокращений (ЧСС) была 165 /мин, что 95 % нормального значения. Тест был завершён по причинам Было достигнуто максимальное напряжение сил.

АП составляет 1,08 Л/мин или 13 мл/мин/кг. Это 63 % от нормального максимального потребления кислорода или 52 % от достигнутого максимального потребления кислорода.

Оценка физической формы



Имя		Вес	82,0 кг
ID		Рост	167 см
Дата Рождения (возраст)	07.07.1973 (47)		
Пол	женский		
Дата	12.05.2021 11:23	Протокол Нагрузки	Управляется внешним ПО
Продолжительность	0:17:58	Kind of Test	Lab Test
Оператор		Sport	Running
Устройство	MetaLyzer 3B-R3	Окружающие условия	
Нагрузочное устройство	Управляется внешним ПО	Температура	27,1°C
		Давление	1008мБар

Оценка максимальной нагрузки

Оценка физической формы

(V'O2/кг)макс 25 мл/мин/кг

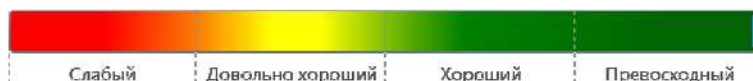


Отношение к нормальным значениям

АП 1,08 Л/мин



WRмакс 212 Вт



(V'O2/ЧСС)макс 13 мл



ЧДмакс 35 /мин



Критерий Максимальной Нагрузки

ДКмакс 1,03

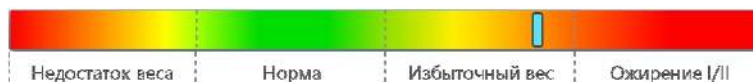


ЧССмакс 165 /мин



Дополнительная информация

ИМТ 29



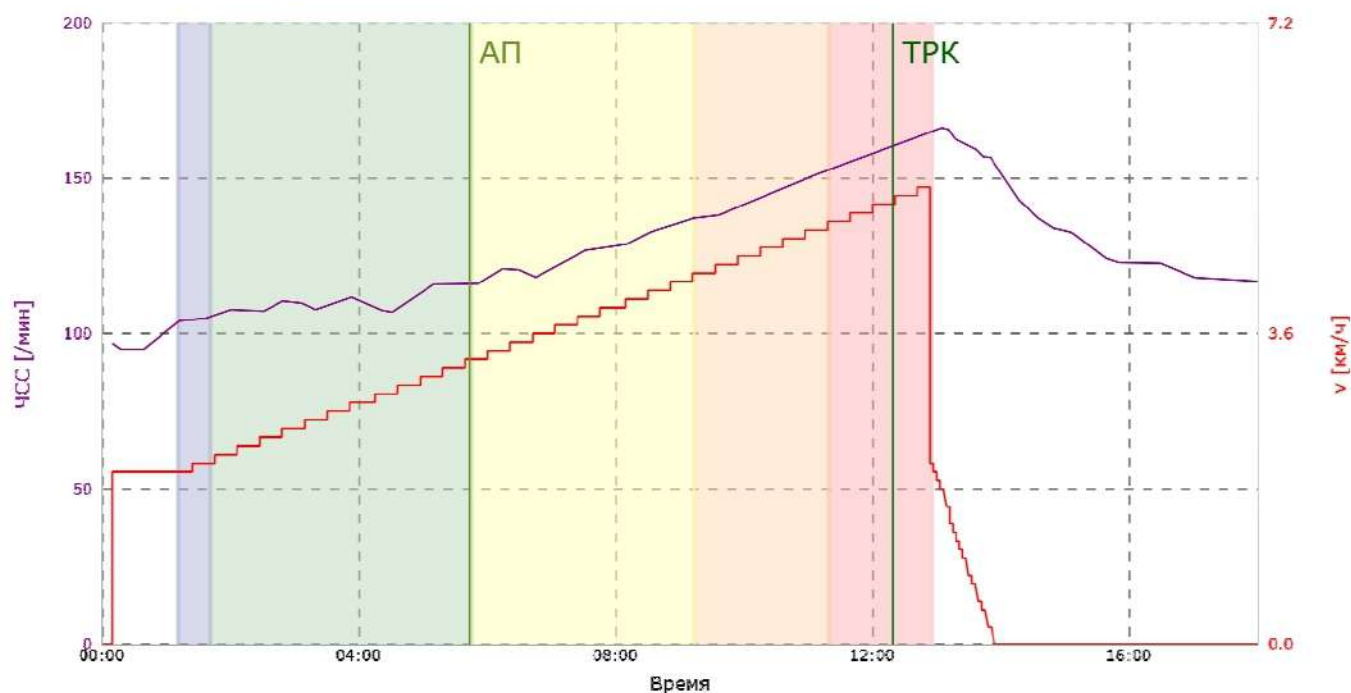
Жир Тела -



Оценка АП и ТРК

Параметр	Единица	АП		ТРК		Макс	
		Значение	% Макс.	Значение	% Макс.		
V'O2/кг	мл/мин/кг	13	52	23	93	25	АП: 52% ТРК: 93%
WR	Вт	92	43	201	95	212	АП: 43% ТРК: 95%
V'O2/ЧСС	мл	9	74	12	96	13	АП: 74% ТРК: 96%
ЧД	/мин	19	54	29	85	35	АП: 54% ТРК: 85%
ДК		0,81	79	1,00	97	1,03	АП: 79% ТРК: 97%
ЧСС	/мин	116	70	161	98	165	АП: 70% ТРК: 98%

Пульсовые зоны нагрузки



Зона	ЧСС [л/мин]	v [км/ч]	РЭ [ккал/ч]
Е: Верхняя	> 150	> 4,9	> 527
Д: Производительность	139 - 150	4,3 - 4,9	437 - 527
С: Интенсивная выносливость	116 - 139	3,3 - 4,3	281 - 437
В: Экстенсивная выносливость	97 - 116	2,1 - 3,3	224 - 281
А: Компенсация	< 97	< 2,1	< 224

Пожалуйста, адаптируйте указанные выше значения ЧСС к виду спортивной деятельности путём сложения или вычитания следующих значений пульса:

-10 для Велосипед, -5 для Ходьба, -20 для Плавание.

Пульсовые зоны нагрузки

E > 130%@АП Верхняя ЧСС [/мин] > 150 v [км/ч] > 4,9 РЭ [ккал/ч] > 527	Очень высокая до максимальной интенсивность для развития силы и выносливости и увеличения анаэробной производительности. Интенсивность выше АП, в диапазоне МПК. Тренировки в "Верхней зоне" выполняются только здоровыми спортсменами, участвующими в соревнованиях.
D 120%@АП - 130%@АП Производительность ЧСС [/мин] 139 - 150 v [км/ч] 4,3 - 4,9 РЭ [ккал/ч] 437 - 527	Высокая интенсивность в диапазоне аэробно-анаэробного перехода для развития общей и специальной выносливости и увеличения аэробной способности. Производство требуемой энергии основывается на метаболизме углеводов. В основном интервальные тренировки. Для амбициозных любителей для дальнейшего совершенствования при хорошем уровне основной выносливости и для спортсменов в последний период подготовки к соревнованиям и соревновательный период.
C 100%@АП - 120%@АП Интенсивная выносливость ЧСС [/мин] 116 - 139 v [км/ч] 3,3 - 4,3 РЭ [ккал/ч] 281 - 437	Зона средней интенсивности для поддержания и развития основной выносливости и увеличения аэробной производительности. Вместе с зоной "Экстенсивная выносливость" является важной тренировочной зоной. Тренировки в этой зоне наиболее подходят в оздоровительных целях и для фитнеса. Кроме того, тренировки в этих зонах необходимы как основа к тренировкам высокой интенсивности.
B 83%@АП - 100%@АП Экстенсивная выносливость ЧСС [/мин] 97 - 116 v [км/ч] 2,1 - 3,3 РЭ [ккал/ч] 224 - 281	В этой зоне нагрузка находится в между АП и ТРК. Энергия доставляется в основном углеводами. Впечатление субъекта от нагрузки от умеренного до утомительного. Для этого метода тренировок будут использоваться непрерывные и интервальные тренировки. Принудительные забеги на выносливость являются типичными.
A < 83%@АП Компенсация ЧСС [/мин] < 97 v [км/ч] < 2,1 РЭ [ккал/ч] < 224	Зона очень низкого уровня интенсивности для разогрева и охлаждения до и после соревнования и интенсивной тренировки. Такая активность практикуется как очень низкая и расслабляющая тренировка в обычных спортивных дисциплинах или в компенсаторных целях в других видах спорта (плавание для бегунов).

Причины остановки теста

Было достигнуто максимальное напряжение сил

Медицинское заключение

Пациент выполнил максимум нагрузочный тест до 5,3 км/ч и достиг V'O₂макс 2,06 Л/мин. Это выше нормального значения 1,71 Л/мин (121 %). Относительное максимальное потребление кислорода (V'O₂/кг) 25 мл/мин/кг. На основе Классификация по АНА уровень физической формы оценивается как Довольно хороший.

При максимальной нагрузке дыхательный коэффициент (ДК) был 1,03 и частота сердечных сокращений (ЧСС) была 165 /мин, что 95 % нормального значения. Тест был завершён по причинам Было достигнуто максимальное напряжение сил.

АП составляет 1,08 Л/мин или 13 мл/мин/кг. Это 63 % от нормального максимального потребления кислорода или 52 % от достигнутого максимального потребления кислорода.

Подпись

Расписание тренировок



Имя		Вес	82,0 кг
ID		Рост	167 см
Дата Рождения (возраст)	07.07.1973 (47)		
Пол	женский		
Тренировочных дней в неделю	6		
Уровень физической формы	Довольно хороший		
Цель тренировок	Снижение веса		
Шаблон	Тренировка для снижения веса		

Общие рекомендации (по тренировкам)

Перед любой тренировкой на выносливость рекомендуется проводить разминку не менее 5 минут. Разминка должна быть направлена на нагрузку тех мышц, которые будут использоваться (ноги и туловище при велосипеде и беге) и на всю сердечно-сосудистую систему. Разминка может быть выполнена в виде гимнастических упражнений или медленной езды на велосипеде или бега. Таким образом Вы подготавливаете свой организм к нагрузкам. В конце тренировки необходимо плавно снижать нагрузку и перейти в фазу охлаждения, напоминающую разминку.

Между запланированной тренировкой и последним принятием пищи должно пройти как минимум 2 часа. Это необходимо для обеспечения спокойной циркуляции крови. Игнорирование этого требования может привести к желудочно-кишечным расстройствам во время тренировки. Количество принимаемой жидкости должно быть ограничено 0,2 л в течение последних 30 минут перед тренировкой. Во время тренировки допускается прием небольшого количества воды порциями по 0,1 - 0,2 л в час.

Первые 2 часа после тренировки особенно ценны для пополнения мышц. Потребление пищи с высоким содержанием углеводов является разумным. Углеводы могут потребляться так же вместе с жидкостью.

Пн, 17.05.2021	Вт, 18.05.2021	Ср, 19.05.2021	Чт, 20.05.2021	Пт, 21.05.2021	Сб, 22.05.2021	Вс, 23.05.2021
Ходьба	Ходьба	Ходьба	Ходьба	Ходьба	Ходьба	
Интенсивная выносливость	Экстенсивная выносливость	Экстенсивная выносливость	Компенсация	Интенсивная выносливость	Экстенсивная выносливость	
ЧСС [л/мин] 111-134	ЧСС [л/мин] 92-111	ЧСС [л/мин] 92-111	ЧСС [л/мин] < 92	ЧСС [л/мин] 111-134	ЧСС [л/мин] 92-111	
v [км/ч] 3,3-4,3	v [км/ч] 2,1-3,3	v [км/ч] 2,1-3,3	v [км/ч] < 2,1	v [км/ч] 3,3-4,3	v [км/ч] 2,1-3,3	
РЭ [ккал/ч] 281-437	РЭ [ккал/ч] 224-281	РЭ [ккал/ч] 224-281	РЭ [ккал/ч] < 224	РЭ [ккал/ч] 281-437	РЭ [ккал/ч] 224-281	
Продолжи 45 мин	Продолжи 60 мин	Продолжи 60 мин	Продолжи 30 мин	Продолжи 60 мин	Продолжи 60 мин	
теплотность	теплотность	теплотность	теплотность	теплотность	теплотность	
ккал 271	ккал 252	ккал 252	ккал 105	ккал 361	ккал 252	
Примечания:	Примечания:	Примечания:	Примечания:	Примечания:	Примечания:	

Расписание тренировок

Пациент

Дата
12.05.2021 11:23

Пн, 24.05.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС [мин] 111-134 v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 45 мин ккал 271 Примечания:	Вт, 25.05.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС [мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин ккал 252 Примечания:	Ср, 26.05.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС [мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин ккал 252 Примечания:	Чт, 27.05.2021 Ходьба Компенсация ЧСС [мин] < 92 v [км/ч] < 2,1 РЭ [ккал/ч] < 224 Продолжи 30 мин ккал 105 Примечания:	Пт, 28.05.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС [мин] 111-134 v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 60 мин ккал 361 Примечания:	Сб, 29.05.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС [мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин ккал 252 Примечания:	Вс, 30.05.2021
Пн, 31.05.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС [мин] 111-134 v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 45 мин ккал 271 Примечания:	Вт, 01.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС [мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин ккал 252 Примечания:	Ср, 02.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС [мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин ккал 252 Примечания:	Чт, 03.06.2021 Ходьба Компенсация ЧСС [мин] < 92 v [км/ч] < 2,1 РЭ [ккал/ч] < 224 Продолжи 30 мин ккал 105 Примечания:	Пт, 04.06.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС [мин] 111-134 v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 60 мин ккал 361 Примечания:	Сб, 05.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС [мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин ккал 252 Примечания:	Вс, 06.06.2021

Расписание тренировок

Пациент

Дата
12.05.2021 11:23

Пн, 07.06.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС 111-134 [мин] v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 45 мин тельность ккал 271 Примечания:	Вт, 08.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Ср, 09.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Чт, 10.06.2021 Ходьба Компенсация ЧСС < 92 [мин] v [км/ч] < 2,1 РЭ [ккал/ч] < 224 Продолжи 30 мин тельность ккал 105 Примечания:	Пт, 11.06.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС 111-134 [мин] v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 60 мин тельность ккал 361 Примечания:	Сб, 12.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Вс, 13.06.2021
Пн, 14.06.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС 111-134 [мин] v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 45 мин тельность ккал 271 Примечания:	Вт, 15.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Ср, 16.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Чт, 17.06.2021 Ходьба Компенсация ЧСС < 92 [мин] v [км/ч] < 2,1 РЭ [ккал/ч] < 224 Продолжи 30 мин тельность ккал 105 Примечания:	Пт, 18.06.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС 111-134 [мин] v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 60 мин тельность ккал 361 Примечания:	Сб, 19.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Вс, 20.06.2021

Расписание тренировок

Пациент

Дата
12.05.2021 11:23

Пн, 21.06.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС 111-134 [./мин] v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 45 мин тельность ккал 271 Примечания:	Вт, 22.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [./мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Ср, 23.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [./мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Чт, 24.06.2021 Ходьба Компенсация ЧСС < 92 [./мин] v [км/ч] < 2,1 РЭ [ккал/ч] < 224 Продолжи 30 мин тельность ккал 105 Примечания:	Пт, 25.06.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС 111-134 [./мин] v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 60 мин тельность ккал 361 Примечания:	Сб, 26.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [./мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Вс, 27.06.2021
Пн, 28.06.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС 111-134 [./мин] v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 45 мин тельность ккал 271 Примечания:	Вт, 29.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [./мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Ср, 30.06.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [./мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Чт, 01.07.2021 Ходьба Компенсация ЧСС < 92 [./мин] v [км/ч] < 2,1 РЭ [ккал/ч] < 224 Продолжи 30 мин тельность ккал 105 Примечания:	Пт, 02.07.2021 Ходьба Интенсивная выносливость ЧСС 111-134 [./мин] v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 60 мин тельность ккал 361 Примечания:	Сб, 03.07.2021 Ходьба Экстенсивная выносливость ЧСС 92-111 [./мин] v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252 Примечания:	Вс, 04.07.2021

Расписание тренировок

Пациент

Дата
12.05.2021 11:23

Пн, 05.07.2021	Вт, 06.07.2021	Ср, 07.07.2021	Чт, 08.07.2021	Пт, 09.07.2021	Сб, 10.07.2021	Вс, 11.07.2021
Ходьба Интенсивная выносливость	Ходьба Экстенсивная выносливость	Ходьба Экстенсивная выносливость	Ходьба Компенсация	Ходьба Интенсивная выносливость	Ходьба Экстенсивная выносливость	
ЧСС [/мин] 111-134 v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 45 мин тельность ккал 271	ЧСС [/мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252	ЧСС [/мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252	ЧСС [/мин] < 92 v [км/ч] < 2,1 РЭ [ккал/ч] < 224 Продолжи 30 мин тельность ккал 105	ЧСС [/мин] 111-134 v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 60 мин тельность ккал 361	ЧСС [/мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252	
Примечания:	Примечания:	Примечания:	Примечания:	Примечания:	Примечания:	
Пн, 12.07.2021	Вт, 13.07.2021	Ср, 14.07.2021	Чт, 15.07.2021	Пт, 16.07.2021	Сб, 17.07.2021	Вс, 18.07.2021
Ходьба Интенсивная выносливость	Ходьба Экстенсивная выносливость	Ходьба Экстенсивная выносливость	Ходьба Компенсация	Ходьба Интенсивная выносливость	Ходьба Экстенсивная выносливость	
ЧСС [/мин] 111-134 v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 45 мин тельность ккал 271	ЧСС [/мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252	ЧСС [/мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252	ЧСС [/мин] < 92 v [км/ч] < 2,1 РЭ [ккал/ч] < 224 Продолжи 30 мин тельность ккал 105	ЧСС [/мин] 111-134 v [км/ч] 3,3-4,3 РЭ [ккал/ч] 281-437 Продолжи 60 мин тельность ккал 361	ЧСС [/мин] 92-111 v [км/ч] 2,1-3,3 РЭ [ккал/ч] 224-281 Продолжи 60 мин тельность ккал 252	
Примечания:	Примечания:	Примечания:	Примечания:	Примечания:	Примечания:	

Медицинское заключение

Пациент выполнил максимум нагрузочный тест до 5,3 км/ч и достиг V'O2макс 2,06 Л/мин. Это выше нормального значения 1,71 Л/мин (121 %). Относительное максимальное потребление кислорода (V'O2/кг) 25 мл/мин/кг. На основе Классификация по АНА уровень физической формы оценивается как Довольно хороший.
При максимальной нагрузке дыхательный коэффициент (ДК) был 1,03 и частота сердечных сокращений (ЧСС) была 165 /мин, что 95 % нормального значения. Тест был завершён по причинам Было достигнуто максимальное напряжение сил.
АП составляет 1,08 Л/мин или 13 мл/мин/кг. Это 63 % от нормального максимального потребления кислорода или 52 % от достигнутого максимального потребления кислорода.