

FysioTotaal

NVFS Sportfysiotherapeut

Carla Mastenbroek

VO2 max test:

Bij FysioTotaal kunt u terecht voor een VO2max test. De 'Å-strand test'.

Het doel van de Å-stand test is het meten van het 'aëroob uithoudingsvermogen'. Met andere woorden; 'uw conditie'.

Door middels van deze test kan op eenvoudige wijze de maximale zuurstofopname (VO2max) bepaald worden. Er is namelijk een verband tussen de hartslag tijdens de test en de zuurstofopname. De test geeft een redelijke inschatting van de VO2max*.

Voor wie:

De test is geschikt voor beginnende sporters, diverse patiëntcategorieën en duursporters. Maar kan ook goed worden gebruikt als begin- en tussenmeting van diverse sport- en/of revalidatie trajecten.

De test is uitstekend geschikt voor het beoordelen van voor- of achteruitgang. Verder is de test zeer reproduceerbaar, oftewel herhaling van de test onder dezelfde omstandigheden leveren dezelfde resultaten op.

Voor de test is een geijkte fietsergometer nodig waarvan de belasting precies ingesteld dient te worden.

Nieuwsgierig naar uw eigen VO2max?

Bel of mail voor een afspraak. Tel: 0523-281617, E-mail: info@fysiototaal.nu

Vermeldt daarbij dat het om een VO2 max/Å-strand test gaat.

Test inhoud:

- Submaximale fiets test
- Opbouwende belasting gedurende de w-up
- Nadien constante belasting gedurende 6 minuten
- Vast omwentel aantal
- Hartslag registratie
- Inzicht in uw aerob uithoudingsvermogen
- Goede indruk van uw conditie
- Voorwaarde voor het maken van nieuwe trainingsdoelstellingen
- Inzicht in verantwoorde keuzes t.a.v. sportbeoefening

Test inhoud:

Het aëroob vermogen wordt gemeten d.m.v. een 6 minuten-test, ervan uitgaande dat het lichaam na 5 minuten in een "steady-state" terechtkomt. Tijdens de test moet een vaste trapfrequentie aangehouden worden. De gemiddelde hartslagen in minuut 5 en 6 worden gebruikt om de VO2 max (maximale zuurstofopname) uit te rekenen. De hartfrequentie tussen minuut 5 en minuut 6 mag niet meer dan vijf slagen/minuut verschillen. Na afloop van de test wordt het resultaat automatisch berekend d.m.v. een computersysteem, waarvan u een uitdraai mee krijgt naar huis.

Wanneer u de Å-strand test vaker uitvoert zult u merken dat na een periode van training u een lagere hartslag zult krijgen bij een zelfde belasting (vermogen). Dat is nu juist het effect dat iedere sporter probeert na te streven. Immers dan wordt u beter en boekt u vooruitgang.

**Let op: er kan een afwijking van 10 à 15 % zitten op de verkregen VO2 max-waarde.*