

**ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΟΥ - VO<sub>2</sub>max TEST**

**ΕΡΓΟΣΠΡΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ**

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	Αναφορά ή 100μ	Τρέχουσα τιμή	Προηγούμενη τιμή	ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ (ΤΩΡΑ ● ΠΡΙΝ ◉)
<b>ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ - VO<sub>2</sub>max</b>				
Απόλυτος όγκος οξυγόνου (mL/min)	>5000	4574,00		<p align="center"><b>Καμπύλη Όγκου Οξυγόνου</b></p>
Απόλυτος όγκος οξυγόνου (L/FSA)				
Σχετικός όγκος οξυγόνου (mL/kg/min)	>75	65,81		
Σχετ. όγκος οξυγόνου (mL/kgLBM/min)		71,58		
Σχετικός όγκος οξυγόνου (mL/kgE/min)				
Καρδιακή Συχνότητα (b/m)		199,00		
Γαλακτικό οξύ (mmol/L)	9,00	12,00		
Χρόνος εργοδοκιμασίας (min)		12,00		
Μηχανική ισχύ (watts)				
Ταχύτητα χωρίς κλίση m/min (εκτίμηση)		312,00		
Χρόνος/1km χωρίς κλίση (min) (εκτίμηση)		3,21		
<b>ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ - (Αερόβιο &amp; Αναερόβιο Κατώφλι)</b>				
Αναερόβιο Κατώφλι (%VO <sub>2</sub> m)	>80%	83,49		<p align="center"><b>Καμπύλη Γαλακτικού Οξέος</b></p>
Αερόβιο Κατώφλι (%VO <sub>2</sub> m)	>70%	65,72		
Καρδιακή Συχνότητα ΑνΚ (b/m)		179,00		
Γαλακτικό οξύ ΑνΚ (mmol/L)				
Χρόνος προσδιορισμού ΑνΚ (min)		8,22		
Μηχανική ισχύ ΑνΚ (watts)				
Ταχύτητα χωρίς κλίση ΑνΚ (m/min)	293,00 (μαραθώνιο)	257,00		
Χρόνος/1km χωρίς κλίση ΑνΚ (min)		3,89		
<b>ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΜΥΪΚΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ</b>				
Δρομική Οικονομία (VO <sub>2</sub> , mL/min)				<p align="center"><b>Μηχανική οικονομία</b></p>
Δρομική Οικονομία (VO <sub>2</sub> , mL/kg/min)				
Δρομική Οικονομία (VO <sub>2</sub> , mL/kgE/min)				
Οικονομία Ποδηλ/σης (VO <sub>2</sub> , mL/min)				
Οικονομία Ποδηλ/σης (VO <sub>2</sub> , mL/kg/min)				
Οικονομία Ποδηλ/σης(VO <sub>2</sub> , mL/kgE/min)				
<b>ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>				
Μ.Ο Καρδιακής Συχνότη. (2'-4') (b/m)		110,00		
Μ.Ο. Γαλακτικού οξέος (2'-4') (mmol/L)		11,80		
Χρέος Οξυγόνου (3min αποκ/σης) (L)		3,16		
<b>ΗΡΕΜΙΑ</b>				
Διαφορά Καρδ. Συχν. ηρεμίας (b/m)				