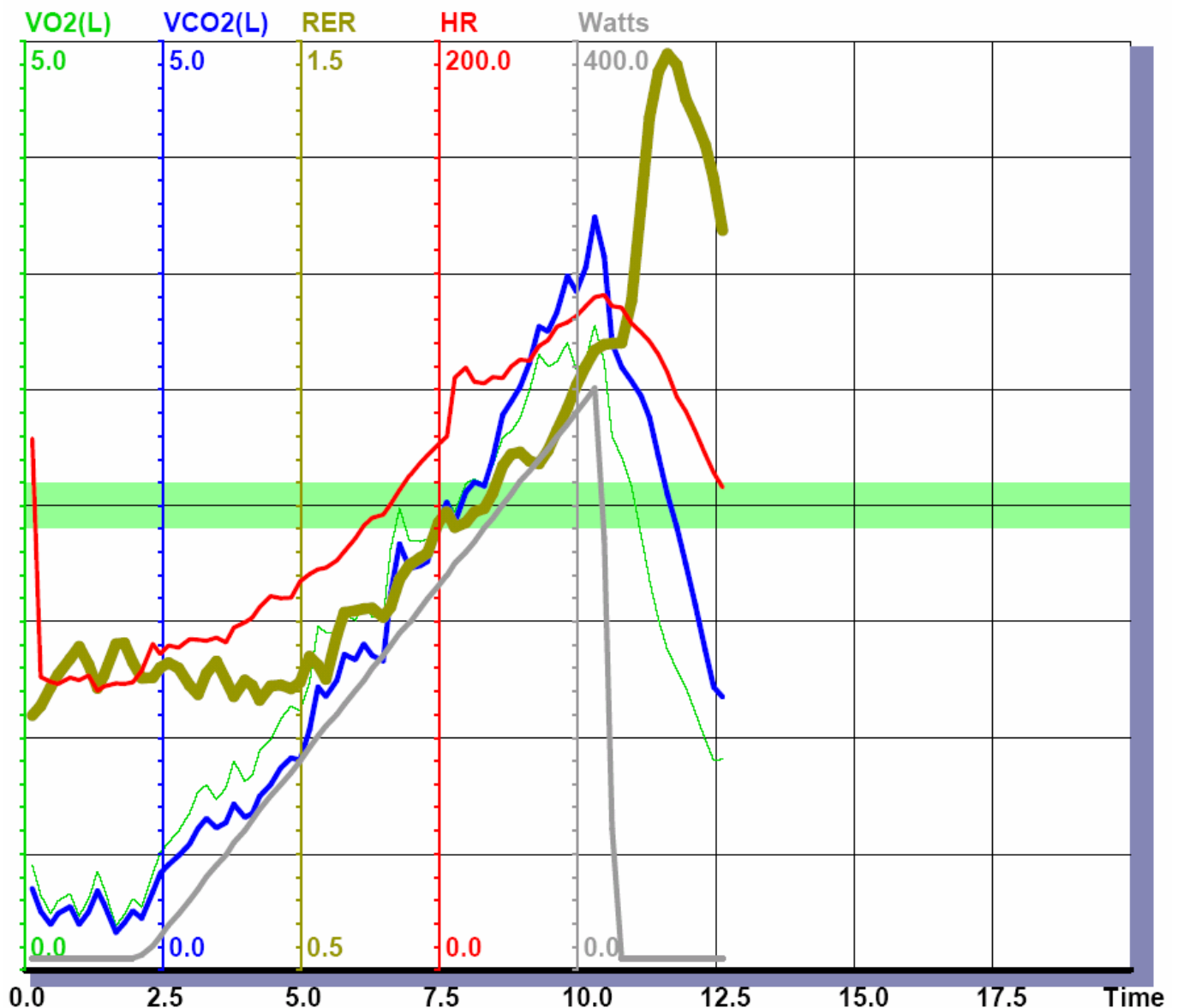


ΑΝΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΤΗ

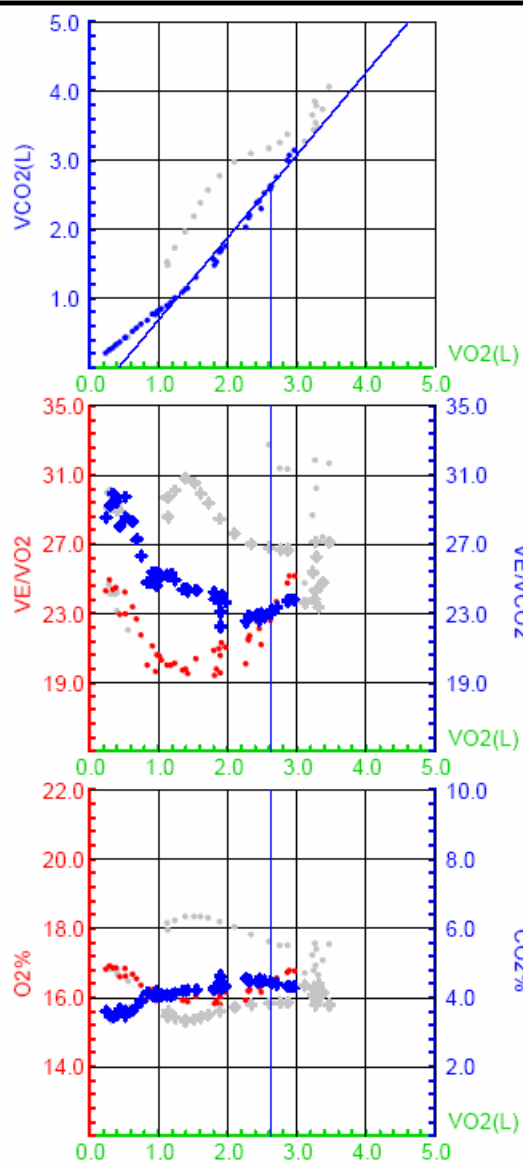
ID : 007
Sex : Male
First Name : DOE
Last Name : JOHN
DOB : 11 March 1951(53)
Weight : 93.6 Kg (208 Lbs)
Height : 188 cm (74.0 inches)
BMI : 26.49
BSA : 2.20 m2
Date Printed : 03/23/2004

Protocol : Ramp 30
Date of Test : 08/20/2003 18:32:54
Baro : 755
Temperature : 25.9 °C
Humidity : 51 %
Filter : Avg 20 Sec, Report every 10 sec (BBB)
File : JohnDoe1.stress
Tested by :
Physician :



ID : 007
Sex : Male
First Name : DOE
Last Name : JOHN
DOB : 11 March 1951(53)
Weight : 93.6 Kg (208 Lbs)
Height : 188 cm (74.0 inches)
BMI : 26.49
BSA : 2.20 m2
Date Printed : 03/23/2004

Protocol : Ramp 30
Date of Test : 08/20/2003 18:32:54
Baro : 755
Temperature : 25.9 °C
Humidity : 51 %
Filter : Avg 20 Sec, Report every 10 sec (BBB)
File : JohnDoe1.stress
Tested by :
Physician :



	LT	MAX
Time	8:19	10:19
VO2	2.616	3.473
VCO2	2.608	4.053
RER	1.00	1.17
HR	126	145
VE	60.32	109.89
Watts	191	251
Treadmill	0.0	0.0
N2	0.76	0.76
TV(atps)	2.83	3.54

• VE/VO_2
 + VE/VCO_2

• $O_2\%$
 + $CO_2\%$

Fitness Analysis

ID(M/F)	007	BMI	26.49
Sex	Male	BSA	2.20 (m2)
First Name	Doe	File Name	JohnDoe1.stress
Last Name	John	Predict Weight	163 Lbs
D.O.B (Age)	11 March 1951(53)	Tested by	
Weight	93.6 Kg (208 Lbs)	Physician	
Height	188 cm (74.0 inches)	Date Printed	03/23/2004

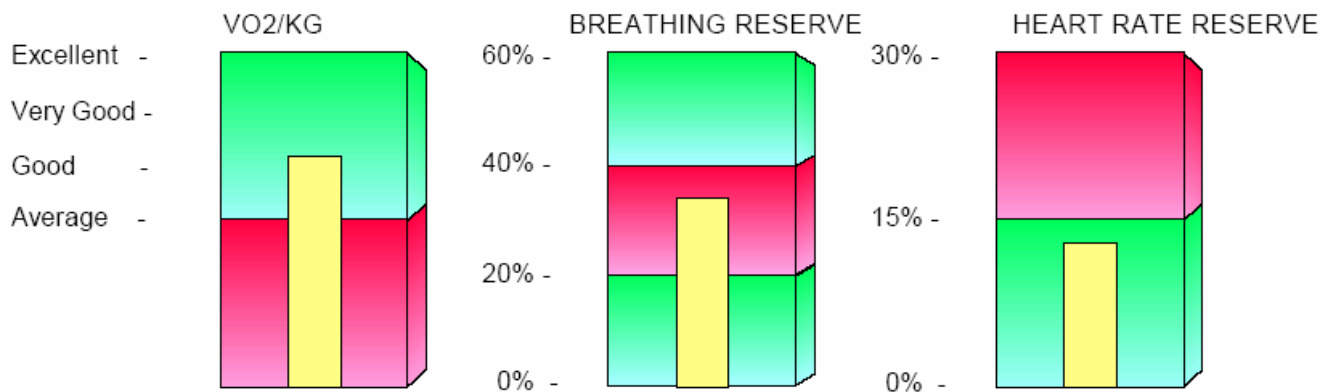
Test Conditions

Date	08/20/2003	Filter	Avg 20 Sec, Report every 10 sec (BBB)
Temperature	25.9 °C	Time	18:32:54
Baro Pressure	755	Duration	12 Minutes
Room Humidity	51 %	Exercise Device	None
Last Calibration	03-08-2004	Protocol	Ramp 30

Result Summary

	At Rest	Predicted Max	Measured at LT	Measured at Peak	% of Predicted
Time	0:48	N/A	8:19	10:19	N/A
VO2 (lpm)	0.36	2.50	2.62	3.47	139%
VO2 (ml/kg)	3.82	26.75	27.95	37.10	139%
LT % of VO2max	N/A	N/A	76%	N/A	N/A
VE (stpd)	8.66	112.00	60.32	109.89	98%
RQ	0.83	N/A	1.000	1.17	N/A
Heart Rate	62	167	126	145	87%

Bar Graphs



Print the optional Training Schedule for a training heart rate recommendation.
Recommended weight loss 0 - 50 Lbs

ID	: 007	Protocol	: Ramp 30
Sex	: Male	Date of Test	: 08/20/2003 18:32:54
First Name	: DOE	Baro	: 755
Last Name	: JOHN	Temperature	: 25.9 °C
DOB	: 11 March 1951(53)	Humidity	: 51 %
Weight	: 93.6 Kg (208 Lbs)	Filter	: Avg 20 Sec, Report every 10 sec (BBB)
Height	: 188 cm (74.0 inches)	File	: JohnDoe1.stress
BMI	: 26.49	Tested by	:
BSA	: 2.20 m2	Physician	:
Date Printed	: 03/23/2004		

Time	VO2(L)	VO2(Kg)	VCO2(L)	RER	TV(atps)	VE(stpd)	RR	Watts	HR	METS
00:08	0.567	6.1	0.439	0.77	1.09	12.48	14	5	115	1.73
00:17	0.405	4.3	0.316	0.78	0.77	9.28	15	5	63	1.24
00:28	0.305	3.3	0.246	0.80	0.58	7.38	15	5	62	0.93
00:36	0.372	4.0	0.306	0.82	0.68	8.97	16	5	62	1.14
00:49	0.411	4.4	0.343	0.83	0.81	9.90	15	5	63	1.26
00:59	0.290	3.1	0.246	0.85	0.57	7.10	16	5	62	0.89
01:09	0.383	4.1	0.313	0.83	0.59	9.06	18	5	63	1.17
01:19	0.531	5.7	0.426	0.80	0.77	12.12	19	5	60	1.62
01:26	0.442	4.7	0.360	0.82	0.66	10.11	18	5	61	1.35
01:39	0.239	2.6	0.203	0.85	0.45	5.78	15	5	62	0.73
01:48	0.299	3.2	0.254	0.85	0.50	7.47	17	5	62	0.91
01:57	0.385	4.1	0.320	0.83	0.57	9.42	20	5	62	1.17
02:07	0.342	3.7	0.278	0.81	0.51	8.32	19	6	64	1.04
02:19	0.517	5.5	0.421	0.81	0.73	12.41	20	10	70	1.58
02:27	0.632	6.7	0.521	0.83	0.84	14.76	21	15	68	1.93
02:36	0.685	7.3	0.568	0.83	0.90	15.55	21	19	70	2.09
02:47	0.749	8.0	0.617	0.82	1.04	16.27	19	24	69	2.29
02:59	0.845	9.0	0.678	0.81	1.09	16.77	18	30	71	2.58
03:08	0.961	10.3	0.763	0.80	1.14	18.81	20	35	71	2.93
03:17	0.998	10.7	0.817	0.82	1.16	20.46	21	40	71	3.05
03:28	0.918	9.8	0.765	0.83	1.00	19.35	24	45	72	2.80
03:38	0.980	10.5	0.793	0.81	1.08	20.07	23	50	71	2.99
03:47	1.125	12.0	0.893	0.79	1.34	22.50	20	55	74	3.43
03:59	1.016	10.9	0.823	0.81	1.24	20.80	20	60	75	3.10
04:07	1.046	11.2	0.841	0.81	1.23	21.19	20	65	76	3.19
04:15	1.182	12.6	0.934	0.79	1.57	23.66	19	69	78	3.61
04:27	1.238	13.2	0.996	0.81	1.89	24.81	16	75	80	3.78
04:38	1.350	14.4	1.088	0.81	1.69	26.54	19	80	80	4.12
04:49	1.422	15.2	1.142	0.80	1.53	27.76	22	85	80	4.34
04:59	1.397	14.9	1.130	0.81	1.57	27.62	21	90	84	4.26
05:09	1.544	16.5	1.294	0.84	1.96	31.52	22	96	85	4.71
05:18	1.846	19.7	1.523	0.83	2.07	36.43	24	101	86	5.64
05:27	1.815	19.4	1.473	0.81	1.86	35.12	23	105	87	5.54
05:39	1.810	19.3	1.560	0.86	2.01	37.79	23	110	88	5.52
05:47	1.918	20.5	1.697	0.88	2.06	40.80	24	114	90	5.86

ID	: 007	Protocol	: Ramp 30
Sex	: Male	Date of Test	: 08/20/2003 18:32:54
First Name	: DOE	Baro	: 755
Last Name	: JOHN	Temperature	: 25.9 °C
DOB	: 11 March 1951(53)	Humidity	: 51 %
Weight	: 93.6 Kg (208 Lbs)	Filter	: Avg 20 Sec, Report every 10 sec (BBB)
Height	: 188 cm (74.0 inches)	File	: JohnDoe1.stress
BMI	: 26.49	Tested by	:
BSA	: 2.20 m2	Physician	:
Date Printed	: 03/23/2004		

Time	VO2(L)	VO2(Kg)	VCO2(L)	RER	TV(atps)	VE(stpd)	RR	Watts	HR	METS
05:59	1.881	20.1	1.669	0.89	2.07	39.44	23	120	93	5.74
06:08	1.971	21.1	1.754	0.89	2.08	41.55	24	125	96	6.02
06:17	1.902	20.3	1.692	0.89	1.99	39.26	24	130	97	5.81
06:29	1.894	20.2	1.664	0.88	2.18	36.96	20	135	98	5.78
06:37	2.268	24.2	2.023	0.89	2.36	45.69	23	140	100	6.92
06:47	2.487	26.6	2.292	0.92	2.40	52.72	26	145	103	7.59
06:58	2.310	24.7	2.163	0.94	2.66	49.49	23	150	107	7.05
07:09	2.307	24.7	2.177	0.94	2.81	49.48	21	156	109	7.04
07:17	2.319	24.8	2.199	0.95	2.69	50.22	22	160	111	7.08
07:29	2.424	25.9	2.383	0.98	3.13	54.69	21	166	113	7.40
07:38	2.533	27.1	2.517	0.99	3.33	57.39	21	170	115	7.73
07:47	2.466	26.3	2.410	0.98	2.85	54.43	23	175	128	7.53
07:59	2.618	28.0	2.575	0.98	2.79	59.24	26	180	130	7.99
08:08	2.643	28.2	2.628	0.99	2.95	60.89	25	184	127	8.07
08:19	2.616	28.0	2.608	1.00	2.83	60.32	25	191	126	7.99
08:28	2.714	29.0	2.751	1.01	2.93	64.29	26	195	128	8.28
08:39	2.868	30.6	2.990	1.04	3.13	70.96	27	201	127	8.75
08:48	2.902	31.0	3.060	1.06	3.50	72.85	25	205	130	8.86
08:58	2.969	31.7	3.138	1.06	4.02	74.59	22	211	131	9.06
09:08	3.118	33.3	3.268	1.05	3.63	77.18	26	215	131	9.52
09:18	3.315	35.4	3.464	1.05	3.38	80.97	28	220	134	10.12
09:28	3.248	34.7	3.438	1.06	3.29	81.94	30	225	136	9.91
09:38	3.273	35.0	3.541	1.08	3.32	86.24	31	230	139	9.99
09:49	3.379	36.1	3.734	1.10	3.45	92.67	32	235	139	10.32
09:59	3.234	34.5	3.652	1.13	3.27	92.85	34	240	141	9.87
10:09	3.286	35.1	3.784	1.15	3.30	99.65	36	246	143	10.03
Recovery	Recovery	Recovery	Recovery	Recovery	Recovery	Recovery	Recovery	Recovery	Recovery	Recovery
10:19	3.473	37.1	4.053	1.17	3.54	109.89	37	251	145	10.60
10:29	3.273	35.0	3.838	1.17	3.62	104.13	34	186	145	9.99
10:38	2.871	30.7	3.372	1.17	3.71	90.01	29	61	143	8.76
10:48	2.762	29.5	3.247	1.18	3.52	86.69	30	5	143	8.43
10:59	2.603	27.8	3.169	1.22	3.37	85.02	30	5	139	7.95
11:09	2.342	25.0	3.092	1.32	3.42	83.56	29	5	137	7.15
11:18	2.102	22.5	2.975	1.42	3.22	82.17	30	5	135	6.41
11:28	1.885	20.1	2.765	1.47	3.05	78.69	31	5	133	5.75

ID	: 007	Protocol	: Ramp 30
Sex	: Male	Date of Test	: 08/20/2003 18:32:54
First Name	: DOE	Baro	: 755
Last Name	: JOHN	Temperature	: 25.9 °C
DOB	: 11 March 1951(53)	Humidity	: 51 %
Weight	: 93.6 Kg (208 Lbs)	Filter	: Avg 20 Sec, Report every 10 sec (BBB)
Height	: 188 cm (74.0 inches)	File	: JohnDoe1.stress
BMI	: 26.49	Tested by	:
BSA	: 2.20 m2	Physician	:
Date Printed	: 03/23/2004		

Time	VO2(L)	VO2(Kg)	VCO2(L)	RER	TV(atps)	VE(stpd)	RR	Watts	HR	METS
11:38	1.724	18.4	2.563	1.49	2.96	75.29	30	5	129	5.26
11:48	1.616	17.3	2.384	1.47	2.81	71.33	30	5	123	4.93
11:58	1.519	16.2	2.187	1.44	2.64	66.76	30	5	120	4.64
12:08	1.388	14.8	1.966	1.42	2.58	60.60	28	5	116	4.24
12:19	1.240	13.2	1.721	1.39	2.41	51.84	26	5	111	3.79
12:28	1.126	12.0	1.523	1.35	2.19	45.22	25	5	107	3.44
12:38	1.135	12.1	1.469	1.30	2.14	41.86	23	5	104	3.47

Επεξήγηση

Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max})

Το VO_{2max} σχετίζεται άμεσα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης. Ένα τεστ προσδιορισμού του VO_{2max} απαιτεί να ασκηθείτε έως την πλήρη εξάντληση προκειμένου να μετρήσετε την μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ή κατανάλωση. Το VO_{2max} εκφράζεται είτε ως απόλυτη τιμή ή ως τιμή σχετική με το βάρος του σώματος.

Το απόλυτο VO₂ είναι απλά το μέγιστο επίπεδο οξυγονικής πρόσληψης που πετύχατε κατά την διάρκεια του τεστ και μετριέται σε λίτρα ανά λεπτό (L/min). Ωστόσο είναι εμφανές ότι ένα άτομο που ζυγίζει 150 κιλά θα έχει μεγαλύτερη πρόσληψη O₂ από ένα άτομο που ζυγίζει 75 κιλά. Επομένως το VO₂ διαιρείται με το σωματικό βάρος (ml/kg/min) για να εκφραστεί σε VO₂ σχετικό με το σωματικό σας βάρος.

Το προβλεπόμενο VO_{2max} βασίζεται σε υγιή και φυσιολογικά άτομα και προσαρμόζεται με βάση την ηλικία σας, το βάρος, το ύψος, το φύλο και τον τύπο της άσκησης. Πολύ προπονημένα άτομα μπορεί να ξεπεράσουν σημαντικά τις προβλεπόμενες νόρμες.

Γαλακτικό (αναερόβιο) κατώφλι (LT ή AT)

Το LT έχει περιγραφεί ως το φορτίο το οποίο δύναται να διατηρηθεί για παρατεταμένη χρονική περίοδο. Επομένως η προπόνηση πάνω από την ζώνη του LT θα οδηγήσει σε γρήγορη εξουθένωση. Ενώ οι δημοσιευμένες ζώνες καρδιακής συχνότητας άσκησης δίνουν μια γενική κατεύθυνση άσκησης για μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού, μπορεί να είναι εντελώς άσκοπες για εσάς.

Η βασισμένη στο LT σύσταση που τυπώθηκε παραπάνω είναι το αποτέλεσμα της ακριβούς μέτρησης του παρόντος επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης και προτείνει συγκεκριμένες μορφές άσκησης για εσάς. Καθώς το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης βελτιώνεται, η επανάληψη του τεστ θα δείξει την βελτίωση και θα τροποποιήσει ανάλογα την προτεινόμενη καρδιακή συχνότητα άσκησης.

Ανάλογα με το πρωτόκολλο του τεστ που χρησιμοποιήθηκε μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολος ο προσδιορισμός του AT. Οι τυπικές τιμές για το LT αντιστοιχούν στο 50 έως 60% του

VO_{2max}. Εάν το LT είναι κάτω από το 40%, θα πρέπει να θεωρηθεί ως μη σωστά προσδιορισμένο.

Το πολύ υψηλό LT, ίσως σχεδόν ίσο με το VO_{2max}, μπορεί να εμφανιστεί σε δοκιμαζόμενους με πολύ χαμηλό VO_{2max} (λόγω ασθένειας ή εξασθένησης) ή σε αθλητές όπου ένα υψηλό LT αντανακλά την ικανότητά τους να εργάζονται με υψηλές επιβαρύνσεις για παρατεταμένες περιόδους.

Αναπνευστικό υπόλοιπο (BR)

Το BR αποτελεί μία ένδειξη της προσπάθειας που καταβάλετε για φτάσετε στο μέγιστο VO₂. Η ακρίβεια αυτής της ένδειξης μπορεί να επηρεαστεί από ακατάλληλη μέτρηση του τεστ Μέγιστου Εκπνεόμενου Όγκου (MVV), καθώς το τεστ MVV εξαρτάται σε υψηλό βαθμό από την παρακίνησή σας και την προσπάθεια που καταβάλετε.

Ένα χαμηλό BR δείχνει ότι η ικανότητά σας για άσκηση μπορεί να περιορίζεται από την αναπνευστική σας ικανότητα (αναπνοή). Σε κανονικές συνθήκες το BR μειώνεται λόγω της ύπαρξης μέτριας ή σοβαρής περιοριστικής ή αποφρακτικής ασθένειας των πνευμόνων. Το BR μπορεί επίσης να είναι χαμηλό εάν το VO_{2max} σας είναι ιδιαίτερα υψηλό σε σχέση με την προβλεπόμενη τιμή, δηλαδή, όταν είστε σε πολύ καλή φυσική κατάσταση.

Ένα υψηλό BR (ιδιαίτερα εάν και το BR και το HRR είναι υψηλά) δείχνει ότι ίσως τα παρατήσατε νωρίς και ότι το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης ίσως να είναι υψηλότερο ή ότι ο λόγος της πρόωρης εγκατάλειψης του τεστ χρειάζεται περαιτέρω ιατρική έρευνα.

Απόθεμα Καρδιακής Συχνότητας (HRR%)

Το ποσοστιαίο HRR αποτελεί μία εκτίμηση της αυξημένης καρδιακής συχνότητας που διατηρείται μετά το τέλος ενός τεστ μέγιστης προσπάθειας. Υπολογίζεται αφαιρώντας την υψηλότερη καρδιακή συχνότητα που μετρήθηκε κατά την διάρκεια του τεστ από την προβλεπόμενη μέγιστη καρδιακή συχνότητα.

Ένα υψηλό HRR μπορεί να οφείλεται σε πρόωμη εγκατάλειψη του τεστ λόγω μικρής προσπάθειας ή μπορεί να αποτελεί ένδειξη καρδιακής ή πνευμονικής πάθησης. Το HRR μπορεί επίσης να επηρεαστεί από διάφορα φάρμακα. Σε κανονικές συνθήκες το HRR είναι λιγότερο από 15%.

METS

Ένα met αντιστοιχεί σε 3.5 milliliter του VO₂ ανά κιλό σωματικού βάρους. Θεωρείται ως η τυπική πρόσληψη οξυγόνου ενός ενήλικα κατά την ηρεμία. Επομένως εάν το μέγιστο VO₂ ήταν 35 ml/minute/kg σωματικού βάρους, τότε πετύχατε 10 mets. Τα Mets μερικές φορές υπολογίζονται από την επίτευξη συγκεκριμένων επιπέδων άσκησης σε δαπεδοεργόμετρο ή άλλα εργόμετρα, αλλά αυτό θα είναι μόνο μια εκτίμηση. Μόνο ένα τεστ VO₂ μετρά τα mets.

Το κανονικό επίπεδο met είναι 7.1 ή υψηλότερο. Επίπεδα Met levels κάτω από 7 υπόκεινται στις κάτωθι κατηγορίες βλάβης:

METS	Impairment Classification
7.1 ή υψηλότερο	Φυσιολογικό
5.7 to 7.0	10 - 25%
4.3 to 5.7	26 - 50%
Λιγότερο από 4.3	51 - 100%

Προτεινόμενη Καρδιακή Συχνότητα Άσκησης

Συστήνεται να γυμνάζεστε με την δραστηριότητα της προτίμησής σας 5 φορές την εβδομάδα στην καρδιακή συχνότητα που προτείνεται στο επισυναπτόμενο προπονητικό πλάνο. Θα πρέπει να επανα-εξεταστείτε σε 4 έως 6 εβδομάδες.

Δείκτης Σωματικής Μάζας (BMI)

Το BMI (BMI = σωματικό βάρος σε kg/ύψος σε m²) αποτελεί έναν απλό και διεθνώς χρησιμοποιούμενο δείκτη για την εκτίμηση του σωματικού βάρους και εφαρμόζεται σε άντρες και γυναίκες. Ένα BMI από 20 έως 25 θεωρείται ότι αποτελεί ένα εύρος με το χαμηλότερο ρίσκο για την υγεία σας. Εάν το BMI σας είναι λιγότερο από 18, τόσο είστε ελλιποβαρής. Ένα BMI περισσότερο από 25 αποτελεί μία ένδειξη ότι ξεκινάτε να είστε υπέρβαρος. Ένα BMI πάνω από 30 θεωρείτε παχυσαρκία.

Ένα αποδεκτό BMI εξαρτάται κυρίως από την ηλικία:

Ηλικία	BMI
19-24	19-20
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-65	23-28
άνω 65	24-29

Σωματική επιφάνεια (BSA)

Το BSA αποτελεί μία μέτρηση που χρησιμοποιείται σε ιατρικές περιπτώσεις, όπως για παράδειγμα για τον προσδιορισμό της κατάλληλης δοσολογίας για ένα φάρμακο. Διάφοροι τύποι έχουν δημιουργηθεί και όλοι δίνουν λίγο-πολύ τα ίδια αποτελέσματα. Το παρόν λογισμικό χρησιμοποιεί τον τύπο Mosteller:

$$BSA (m^2) = ([Ht (cm) \times Wt (kg)]/3600)^{1/2}$$

Ιδανικό Σωματικό Βάρος

Το βάρος σας θα πρέπει να μετριέται χωρίς παπούτσια, χωρίς αντικείμενα στις τσέπες και όταν φοράτε ελαφριά ρούχα. Το προτεινόμενο Ιδανικό Σωματικό Βάρος δεν λαμβάνει υπόψη τον σωματότυπο. Πιστεύουμε ότι όταν αναζητήσετε το Ιδανικό σας Βάρος και την προτεινόμενη Απώλεια Βάρους θα ρέπτι επίσης να λάβετε υπόψη το BMI σας και άλλους δείκτες φυσικής κατάστασης που μετρώνται σε αυτήν την αναφορά.