

Energiestofwisseling diagnose

23.10.2013

Achternaam:	Peter Vervoort	Test methode:	aeroscan
Leeftijd:	47	Trainingsapparaat:	Fiets
Sport:		Start belasting:	80 watt
Lengte:	180 cm	Duur van de trede:	1:30 min
Gewicht:	67 kg	Hoogte trede:	40 watt
BMI:	20,7 kg/m ²	Max. gemeten VO ² abs.:	3,2 l/min
Geslacht:	Man	Max. gemeten VO ² rel.:	47,6 ml/min/kg

Waarde rustmetabolisme per dag

	Per uur [kcal/h]	Per dag [kcal/d]
Gemeten rustmetabolisme	117	2820

⚠ op de rust meting kunnen externe factoren van invloed zijn. (manier van ontspannen)

Trainings zones

Trainings zone	REG	TZ1	TZ2	TZ3
Hart frequentie [1/min]	<110	110-128	128-143	>143
Belasting [watt]	<131	131-200	200-257	>257

REG **herstel**

De training is gekenmerkt door lage intensiteit met een hoog, actief vet metabolisme (rel. aandeel van energie productie). De training is ideaal voor herstel na eenheden van hoge van hoge intensiteit, of na wedstrijden.

TZ1 **Basis training**

Extensieve basis training met lage intensiteit dient voor verbetering aerobe energie metabolisme. De individuele verbranding is in dit bereik hoog.

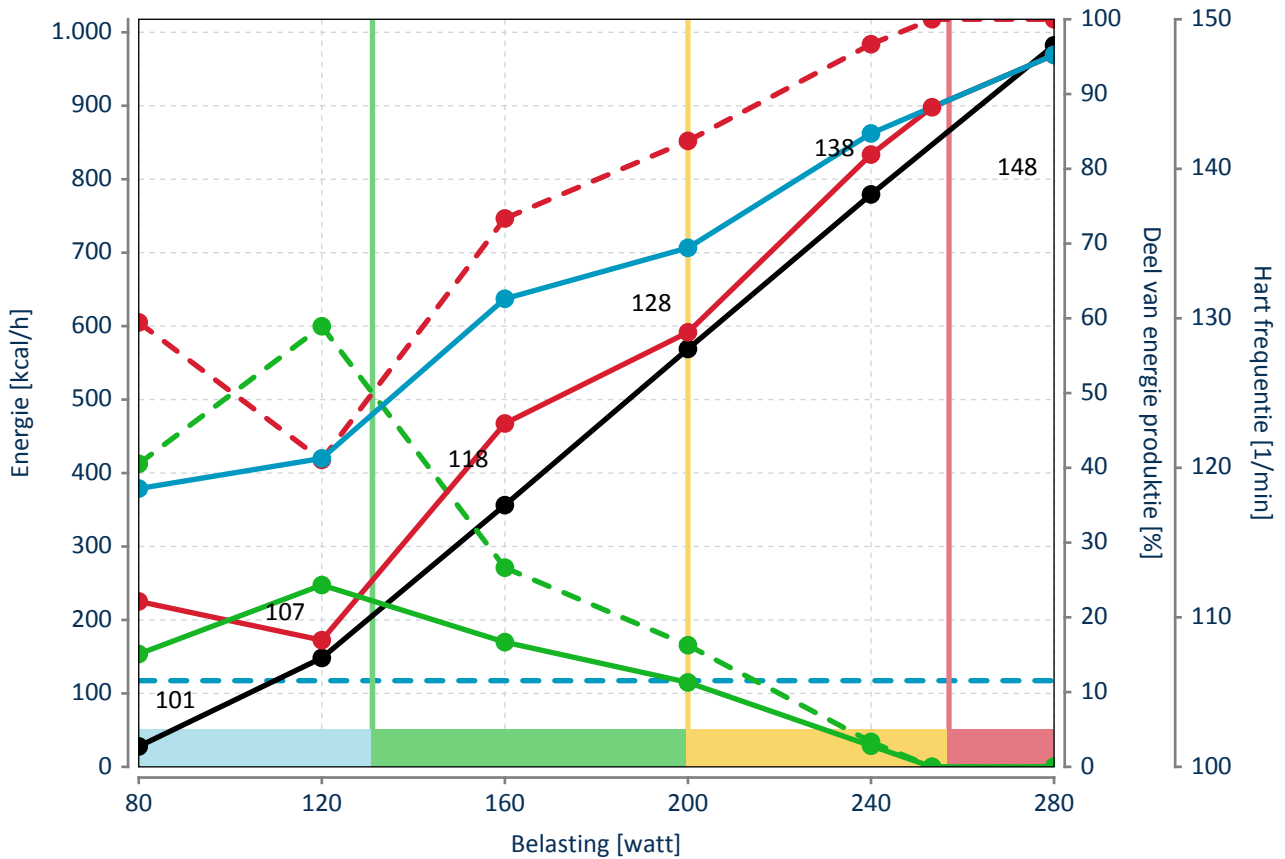
TZ2 **Duur training**

De extensieve basis training met hogere intensiteit dient voor verbetering van het aerobe prestatievermogen en het preatievermogen van het cardiovasculaire systeem. Er vindt een overgang plaats naar koolhydraatverbranding.

TZ3 **Wedstrijd training**

In deze zeer intensieve trainingszone, vindt de overgang naar anaerobe energieproductie plaats. Interval of snelheidstraining vindt plaats.

Energiestofwisseling metabolisme met toenemende belasting



- Calorie consumptie [kcal/h]
 - Energieverbruik in rust [kcal/hr]
 - Abs. vet verbranding [kcal/h]
 - Rel. vet metabolisme [%]
 - Abs. koolhydraat verbranding [kcal/h]
 - Rel. koolhydraat metabolisme [%]
 - Hart slag [1/min]
- herstel
 - Basis training
 - Duur training
 - Wedstrijd training

Niveau data

Trede	Belasting [watt]	Duur [min]	Hart frequentie [1/min]	VO2 [l/min]	RQ	Vet [kcal/h]	koolhydr. [kcal/h]	Vet %	Koolhydr. %	Energie [kcal/h]
Rust	0	2:15	70	0,397	0,89	--*	--*	--*	--*	117
1	80	1:34	101	1,284	0,88	154	225	41	59	379
2	120	2:04	107	1,442	0,82	248	172	59	41	420
3	160	1:52	118	2,138	0,92	170	467	27	73	637
4	200	1:51	128	2,353	0,95	115	592	16	84	707
5	240	1:56	138	2,845	0,99	29	834	3	97	862
6	280	2:00	148	3,190	1,02	0	969	0	100	969

* Metingen door middel van een ademanalyse laten een zeer nauwkeurige bepaling zien van het verbruik van vetten en koolhydraten als percentage van het totale energieverbruik. In rust wordt gesteld dat de eiwitverbranding een belangrijk deel (10%-20%) van het rust energieverbruik (resting energy metabolism (REE)) voor zijn rekening neemt. De nauwkeurige bepaling van deze eiwitverbranding en het uitzetten hiervan naar een percentage (%) onderverdeeld in vet, koolhydraten en eiwitten vereist aanvullend onderzoek van urine en bloed. Het REE (rust energieverbruik) in kcal/h (calorie verbruik per uur) wordt hierdoor niet beïnvloed. Gedurende verschillende sub-maximale inspanning, met name gedurende training gericht op het uithoudingsvermogen, bestaat de verbranding voor meer dan 98% uit koolhydraten en vetten, de verbranding van eiwitten is verwaarloosbaar. Derhalve een nauwkeurige bepaling van de vet en koolhydraatverbranding gedurende lichaamsbeweging tijdens verschillende belasting is een bekende en geschikte methode.

Waarde rustmetabolisme -rapport

	Gemeten rustmetabolisme	Berekende basis energieverbranding
Per uur [kcal/h]	117	100
Per dag [kcal/d]	2820	2390

Uw basaal metabolisme (verbranding) Boven-gemiddeld
 Norm waarde: Man, 47 Jaren, 67kg: 1580 kcal/Dag

Verbeterd energieverbruik.



Rust: 117 kcal/h

kantoor werk	140 - 150 kcal/h
huishoudelijke taken	300 - 330 kcal/h
tuinieren	500 - 550 kcal/h

Aanbevelingen van uw testleider:

het energieverbruik in rust is ongewoon boven gemiddeld. Dit kan verschillende oorzaken hebben:

- nervositeit of stress
- een acute ontsteking of een schildklierprobleem
- vermoeidheid of uitputting, mede door zware training of het wedstrijdbelasting
- uitstekend niveau van fitheid en/of bovengemiddelde spiermassa

Hi Peter,

this is your report sample.

have fun!

Martin