

uVida Activity Analyse vom 24.05.2025

Testmodus	80 W + 40 W
Größe	1.91 m
Gewicht	86 kg
Trainingsgerät	Radergometer



Halle 41 Sport Physiotherapie AG

Steinackerstrasse 41
8302 Kloten
+41448142320
spc@halle41.ch



BEURTEILUNG

Die Werte deiner Analyse

188

W

IAAS**46.1**

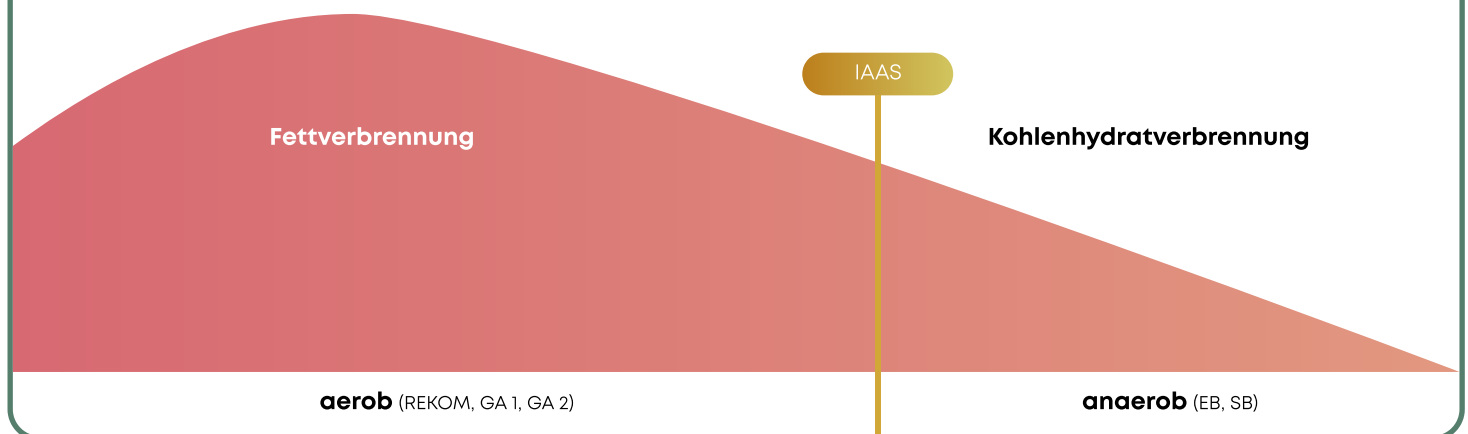
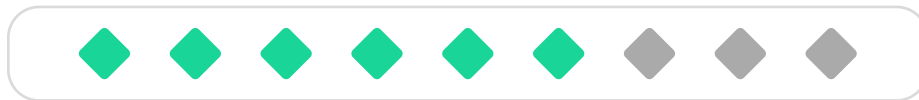
ml/min/kg

Relative Sauerstoffaufnahme**48**

bpm

Regeneration

Einstufung



*Abkürzungen werden auf den nächsten Seiten erklärt

Das bedeutet:

Ausdauertraining ist gleich Fettstoffwechseltraining!

Je länger dein Fettstoffwechsel während körperlicher Betätigung aktiv ist, desto besser. Über gezieltes Training kannst du deine Fettstoffwechselkapazität erhöhen. Dadurch geht dein Körper erst bei höherer Belastung in den Kohlenhydratstoffwechsel und somit in eine muskuläre Übersäuerung über. Das ist gleichbedeutend mit einer Verbesserung der Grundlagenausdauer, die auch wesentlich zu einer stabilen Gesundheit beiträgt.

ANALYSEWERTE

Deine individuellen Pulsbereiche

	Radfahren	Laufen
REKOM	< 131 bpm	< 88 W
GA1-Bereich	131-143 bpm	88-147 W
GA2-Bereich	143-152 bpm	147-188 W
Individuelle Anaerobe Schwelle (IAAS)		
Entwicklungsbereich (EB)	152-160 bpm	188-224 W
Spitzenbereich (SB)	> 160 bpm	> 224 W

REKOM:

Dieser Pulsbereich ist wichtig für die aktive Erholung nach intensiven Trainingseinheiten oder -phasen sowie nach Wettkämpfen. Mit einer Einheit in diesem Pulsbereich kannst du die Regeneration beschleunigen.

GA1-Bereich:

Dieser Pulsbereich ist für dich vermutlich besonders interessant. Er bildet die Basis für deinen Trainingserfolg. Aus gutem Grund: Hier trainierst du intensiv deine Fettverbrennung und baust deine Grundlagenausdauer auf. Zudem wirkt sich dieser Pulsbereich sehr positiv auf deine Gesundheit aus. Regelmäßiges Training im GA1 führt dazu, dass dein Körper Fette als Energielieferanten effektiver nutzen kann.

GA2-Bereich:

Dieser Pulsbereich ist dem intensiveren Grundlagentraining zugeordnet. Hier überwiegt noch die Fettverbrennung. Allerdings greift der Körper hier vermehrt auf die Kohlenhydratspeicher zurück. Wenn du in diesem Trainingsbereich arbeitest, entwickelt dein Körper schnelle Anpassungen, deren Grenzen jedoch nach relativ kurzer Zeit erreicht sind.

Entwicklungsbereich (EB):

Dieser Pulsbereich wird auch als Schwellentraining bezeichnet. Denn hier wird die Kraftausdauer und das Stehvermögen an Steigungen trainiert und die maximale Sauerstoffaufnahme optimiert. Der gesundheitliche Effekt ist gering. Vielmehr wird der Pulsbereich zur kurzfristigen hohen Verbrennung von Kohlenhydraten und zur Steigerung der Wettkampfleistung genutzt.

Spitzenbereich (SB):

Ein Training in diesem Pulsbereich verbessert die Schnellkraftausdauer, das Stehvermögen an der Leistungsgrenze und die Laktattoleranz. Richtig durchgeführte Trainingsreize in diesem Pulsbereich führen zu einer beschleunigten Regeneration und steigern die Spritzigkeit für kurze und sehr intensive Belastungen.

Deine individuelle anaerobe Schwelle

152

bpm

Puls

188

W

Leistung

Level 3/6

Die individuelle anaerobe Schwelle ist der Leistungs- und Pulsbereich, indem der Körper von einer sauerstoffgesättigten Situation (aerober Stoffwechsel) in eine Phase der Sauerstoffschuld (anaerober Stoffwechsel) übergeht. Die anaerobe Schwelle beschreibt somit auch den Übergang von einem dominanten Fettstoffwechsel hin zu einem dominanten Kohlenhydratstoffwechsel. Letzterer ist auch mit einer muskulären Übersäuerung verbunden ist. Die anaerobe Schwelle ist maßgebend für die individuelle Steuerung des Trainings.

Übrigens: Jeder Trainierende erreicht die anaerobe Schwelle zu einem individuellen Zeitpunkt. Eine Steigerung der anaeroben Schwelle ist das Ziel jedes Trainings, denn damit verbunden ist eine Erhöhung der Fettstoffwechselkapazität. Das ist gleichbedeutend mit einer verbesserten Grundlagenausdauer und entscheidend in sportlicher und gesundheitlicher Hinsicht.

Deine maximale Sauerstoffaufnahme

46.1

ml/min/kg

Relativ

4.0

l/min

Absolut

Level 3/6

Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_2max) beschreibt die maximale Menge an Sauerstoff, die der Körper unter hoher Belastung aufnehmen und verwerten kann. Sie gilt als wichtiger Indikator für die Ausdauerleistungsfähigkeit. Ein hoher VO_2max -Wert weist auf eine effiziente Sauerstoffaufnahme und -nutzung sowie eine gute Herz-Kreislauf-Fitness hin. Durch gezieltes Ausdauertraining kann die VO_2max gesteigert werden. Darüber hinaus ist die VO_2max auch von Faktoren wie Alter, Geschlecht und genetischer Veranlagung beeinflusst. Eine verbesserte VO_2max erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit und verzögert die Ermüdung bei sportlichen Belastungen. Gut zu wissen: Je mehr Sauerstoff im Blut transportiert wird, desto mehr O_2 wird zur arbeitenden Muskulatur befördert, was Übersäuerungen entgegenwirkt.

Deine maximale Leistung

165

bpm

Puls

254

W

Leistung

Level 3/6

Deine maximale Leistung ist die maximale Geschwindigkeit, die du auf dem Laufband erreicht hast, bzw. die höchste Wattzahl auf dem Rad. Sie bildet den Höhepunkt bei der uVida Activity Analyse und ist der Zeitpunkt, an dem die Leistungsanalyse beendet wird und in die Erholungsphase übergeht. Im Ergebnis sehen wir an dieser Stelle deine maximal erbrachte Leistung, den Zeitpunkt, deinen maximalen Puls sowie deine maximale Sauerstoffaufnahme.

Deine Regeneration

48

bpm

Puls

Verringerung der
Pulsfrequenz
innerhalb von **3**
Minuten Abkühlzeit

Level 3/6

Der Analyseparameter Regeneration zeigt an, wie schnell sich dein Körper von einer hohen Belastung erholen kann. Wir messen dazu die Anzahl der Pulsschläge, die dein Herz-Kreislauf-System innerhalb von 3 Minuten wieder reduziert.

Deine erste individuelle ventilatorische Schwelle

143.0

bpm

Puls

147

W

Leistung

Die erste ventilatorische Schwelle (VT1) beschreibt jene aerobe Belastungsintensität, ab der es zu einem vermehrten Verbrauch an Kohlenhydraten bei der muskulären Energiegewinnung kommt. Das führt zu einem ersten messbaren Anstieg der Laktatbildung in der Muskulatur und somit zu einer Steigerung der CO₂-Abatmung.

Dein Fatmax - Wert

139

bpm

Puls

117

W

Leistung

Die Fettflussrate (Stärke des Fettstoffwechsels) steigt mit zunehmender Belastung zunächst an und fällt ab dem individuellen Zeitpunkt der anaeroben Schwelle steil ab. Den Punkt des höchsten Fettstoffwechsels nennt man Fatmax. An diesem Punkt gewinnt dein Körper die Energie hauptsächlich durch die Verbrennung von Fetten, denn Fettsäuren sind hervorragende Energielieferanten. Ein Training im Bereich der Fatmax führt zu einer effektiven Steigerung der Fettstoffwechselkapazität.

Hinweis

In der Praxis ist es schwierig, genau mit dem Fatmax-Puls zu trainieren. Die Trainingsintensität rund um den Fatmax-Puls gibt daher den optimalen Fettstoffwechselboost.

Tipp

Auch mit einem Training im GAI-Pulsbereich ist bereits ein effektives Fettstoffwechsel-Training garantiert.

Deine zweite individuelle ventilatorische Schwelle

152

bpm

Puls

188

W

Leistung

Die zweite ventilatorische Schwelle beschreibt die Belastungsintensität, ab der die laktatbedingte Übersäuerung des Körpers nur noch durch eine weitere deutlich gesteigerte Atemarbeit mit Abatmung von Kohlendioxid (CO₂) und eine Erhöhung des Atemminutenvolumens kompensiert werden kann. Ab diesem Punkt gewinnt der Körper seine Energie fast ausschließlich aus den Kohlenhydraten und geht ein Sauerstoffdefizit ein.

FOKUS

Fokussiere dich auf folgende Punkte:

IAAS ↗

Der aktuelle Zeitpunkt, an dem dein Körper unter Belastung vom Fett- in den Kohlenhydratstoffwechsel übergeht, befindet sich auf einem überdurchschnittlichen Niveau. Über klug gesteuerte und individuell geplante Bewegungs- und Trainingseinheiten kannst du deine Fettstoffwechselkapazität weiter effektiv steigern. Diese Anpassungen wirst du sowohl im Alltag als auch bei körperlicher Aktivität unmittelbar spüren.

VO2 max ↗

Deine gegenwärtige maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) liegt in einem guten Bereich. Eine weitere Steigerung der VO2max führt zu einer verbesserten Belastbarkeit im Alltag, einer höheren Leistungsfähigkeit während körperlicher Aktivitäten sowie zu einer schnelleren Regeneration. Durch ein gezieltes Training in den optimalen Herzfrequenzbereichen kannst du deine VO2 max. weiter erhöhen. Dein uVida-Partner steht bereit, um dich professionell und gezielt auf diesem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Regeneration ↗

Die Fähigkeit zur Regeneration ist entscheidend für unser Wohlbefinden und dafür, wie effektiv unser Körper Trainingsreize verarbeiten kann. In deinem Fall sehen wir erfreulicherweise, dass deine Regenerationsfähigkeit ein gutes Niveau hat. Das Ziel sollte es sein, dieses Niveau in den kommenden Monaten weiter zu steigern, um das volle Potenzial deiner regenerativen Fähigkeiten auszuschöpfen. Dein uVida-Partner steht dir dabei als professioneller Ansprechpartner zur Verfügung.

Maximalleistung ↗

Die maximale Leistung bei deiner uVida Activity Analyse ist als gut zu bewerten. Dies ist das Ergebnis deiner kontinuierlichen Aktivitäten in den letzten Monaten oder gar Jahren. Die Steigerung dieses Niveaus ist nun ein zentraler Schritt, den du gemeinsam mit deinem uVida Partner anstreben kannst. Denn die richtige Planung von gezielten Trainingsreizen ist bekanntermaßen ein wirksames Mittel um weitere Verbesserungen dieser guten Ausgangsposition zu erreichen.

DEINE NÄCHSTEN TERMINE

Hier direkt von deinem Trainer die nächsten Termine für dich:

Re-Test Activity Ivo Zumkehr

Halle 41 Sport Physiotherapie AG
am Samstag, 28. September 2024, 11:27 Uhr

Re-Test Activity Ivo Zumkehr

Halle 41 Sport Physiotherapie AG
am Samstag, 16. August 2025, 09:46 Uhr

Re-Test Activity Ivo Zumkehr

Halle 41 Sport Physiotherapie AG
am Samstag, 16. August 2025, 09:46 Uhr