

Ruheherzfrequenz

90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	
1		2		3		4		5		6		
VORSICHT		Sehr hoch		Durchschnitt		Gut		Sehr gut		Exzellent		

Systolischer Blutdruck

<100	110	120	130	140	150	150	150>					
3		6		5		4		3		1		
Zu niedrig		Gut		Gut		Etwas erhöht		Erhöht		VORSICHT		

Diastolischer Blutdruck

<55	56-60	61-75	76-85	86-90	>91							
2		3		4		6		4		2		
Zu niedrig		Niedrig		Gut		Gut		Grenzbereich		VORSICHT		

Vitalkapazität in Liter (Maximale Ausatmung nach maximaler Einatmung)

Außer Puste	Schwach	Mäßig	Gut	Sehr gut	Exzellent							
1		2		3		4		5		6		
<2 Liter		2,5 Liter		3 Liter		4 Liter		5 Liter		>5 Liter		

Cardio-Test (Cooper-Test - in 12 Minuten die maximale Strecke laufen)

Sehr schwach	Schwach	Mäßig	Gut	Sehr gut	Exzellent							
1		2		3		4		5		6		
1500m		2000m		2250m		2500m		2750m		3000m		

Relative Vo₂ max. (Alters- und geschlechtsspezifische Differenzierung)

untrainiert	mäßig trainiert	Fitness-Sport	Ausdauersport	Leistungssport	Spitzensport							
1		2		3		4		5		6		
26-35 ml		36-45 ml		46-55 ml		56-65 ml		66-75 ml		>76 ml		

MET - Metabolic Equivalent (3,5ml O₂-Verbrauch pro Minute/pro kg Körpergewicht - Frauen 3,15ml)

2-3 METs	4-5 METs	6-7 METs	8-10 METs	11-13 METs	14-16 METs	
Entsprechend der Tätigkeit						
Billard	Gehen	Golf	Tennis	Squash	Laufen (16 kmh)	

Trainingsherzfrequenz (Ausdauertraining wird erst ab 12 Minuten wirksam!)

Sehr leicht	Mäßig	Mittel	Stärker	Intensiv	Sehr sehr stark							
Fettverbrennung		Aerob Kohlenhydrate		Laktat	Anaerob Kohlenhydrate							
50%		60%		70%		80%		90%		100%		

Atemfrequenz (Atemzüge pro Minute)

Langsam	Ruhig	Tiefer atmend	Schneller	Sehr schnell	Hechelnd							
Entsprechend der Tätigkeit												
15x		20x		25x		30x		40x		50x		