

VO2Max

De VO2max is een maat en geeft aan hoeveel zuurstof uw lichaam maximaal per minuut kan opnemen. Met die zuurstof worden vetten en suikers in de spieren verbrand. Het zuurstofverbruik heeft een rechtlijnig verband met het energieverbruik. Dit wil zeggen dat wanneer het zuurstofverbruik wordt gemeten ook de maximale (prestatie) capaciteit van iemand wordt gemeten. De VO2max is de maximale hoeveelheid zuurstof die het lichaam tijdens maximale inspanning kan gebruiken. Hoe hoger de VO2max, hoe meer aanleg of talent een renner heeft als duursporter.

De VO2max kan worden voorspeld of gemeten door fitness testen (maximale test of submaximale test). De VO2max is een goede index voor de fitness van het hart-longstelsel en een goede voorspeller van het prestatie niveau. De VO2max test (maximale zuurstofopname) is de meest gebruikte methode om het conditie niveau van iemand te bepalen.

Je kunt je VO2max bij benadering berekenen, op basis van de methode van Jackson et al. (1990). Bij deze berekening houdt je rekening met gewicht, lengte, leeftijd, BMI, geslacht en de activiteit factor (verkapt PAR schaal). Je kunt op een snelle manier bepalen of u een beginner, lichte sporter, actieve sporter of intensieve sporter bent. Een hogere VO2Max duidt op een betere conditie. De volgende factoren hebben invloed op de VO2Max:

- Erfelijkheid speelt voor 20% tot 30% een rol in de VO2max
- Na de leeftijd van 25 jaar vermindert de VO2max met 1%
- Intensieve training kan de VO2max tot 20% beïnvloeden
- De VO2max waarde van de vrouw ligt 15-30% lager dan die van een man
- VO2max vermindert als het vetpercentage toeneemt

De waarden in de onderstaande tabel zijn referentiewaarden voor uw VO2Max. Deze referentiewaarden zijn een richtlijn om te bepalen of uw VO2Max waarde correct is.

Mannen leeftijd:	Zeer slecht	Slecht	Redelijk	Goed	Zeer Goed	Uitstekend
13 - 19	< 35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	> 55.9
20 - 29	< 33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	> 52.4
30 - 39	< 31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	> 49.4
40 - 49	< 30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	> 48.0
50 - 59	< 26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	> 45.3
60+	< 20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	> 44.2
Vrouwen leeftijd:	Zeer slecht	Slecht	Redelijk	Goed	Zeer Goed	Uitstekend
13 - 19	< 25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	> 41.9
20 - 29	< 23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	> 41.0
30 - 39	< 22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	> 40.0
40 - 49	< 21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	> 36.9
50 - 59	< 20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	> 35.7
60+	< 17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	> 31.4