

25.03.2009

## OwnIndex

### [zum Originalbericht mit Bildern](#)

"Ein Fitness-Test, der Ihre aerobe Fitness in Ruhe in nur fünf Minuten bestimmt. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, sagt Ihre maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) vorher. Mit dem Polar Fitness-Test können Sie Ihre aerobe Fitness selbst bestimmen, automatisch und ohne Belastung. Es wird kein weiteres Zubehör außer dem Herzfrequenz-Messgerät benötigt. Der Polar Fitness-Test ist in der Vorhersage der VO2max genauso akkurat wie jeder submaximale Fitness-Test. Der Test basiert auf Geschlecht, Alter, Größe, Körpergewicht, physischem Aktivitätsniveau, Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe.

Das Ergebnis, der OwnIndex, liegt normalerweise zwischen 20 und 95 und ist vergleichbar mit der VO2max, dem goldenen Standard der aeroben Fitness. Der OwnIndex erlangt höhere Bedeutung, wenn Sie die Änderungen in Ihrer Fitness über einen längeren Zeitraum hinweg beobachten. Finden Sie heraus, wie fit Sie für Ihr Alter und Ihr Geschlecht sind, indem Sie Ihr Ergebnis mit den Referenzen vergleichen, die Sie in den Polar Gebrauchsanleitungen finden. "

*spoteo - Sporttechnologie online*

<http://www.spoteo.de/>

*Kontakt: kontakt@spoteo.de*