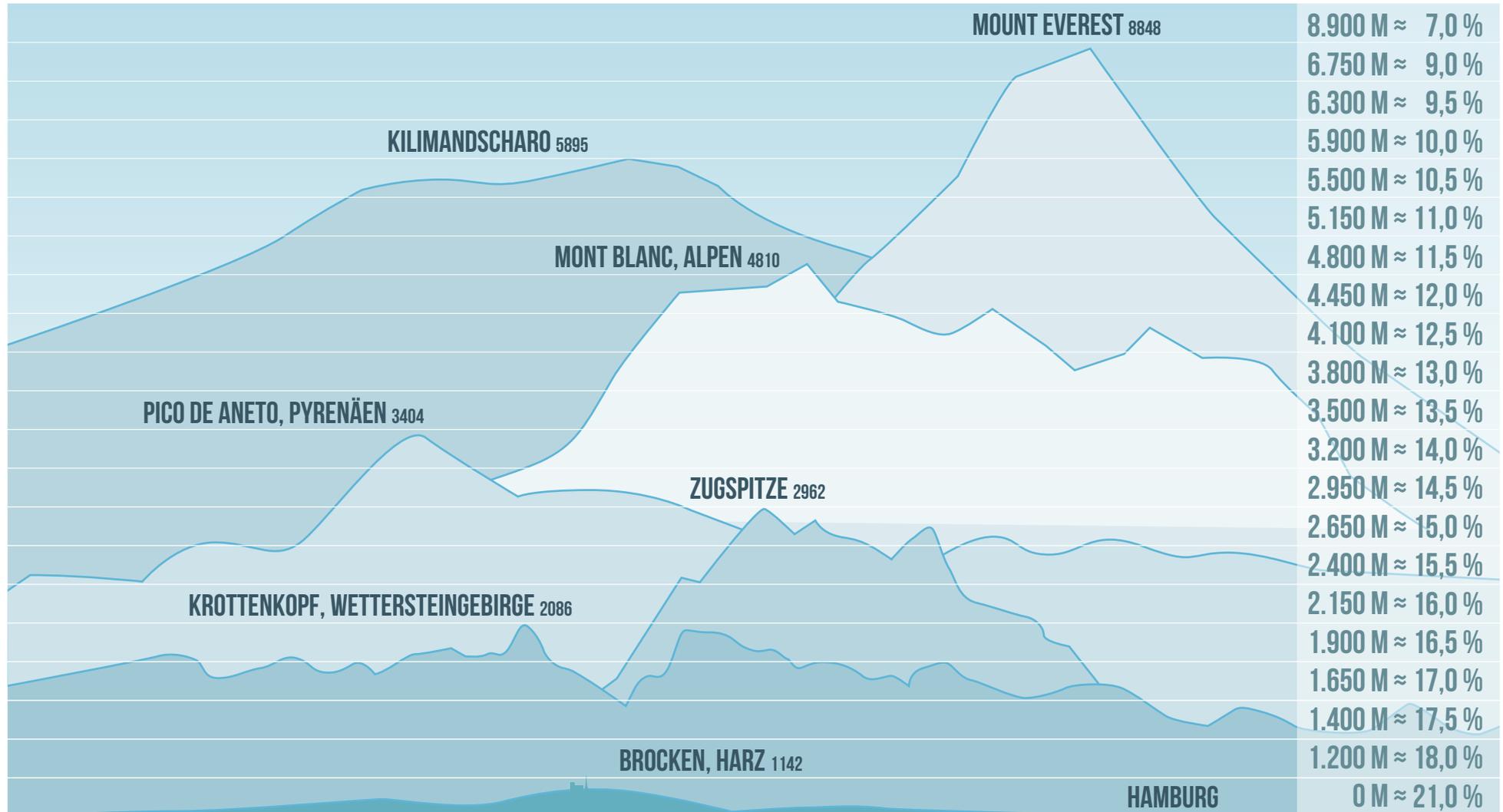


## SAUERSTOFFKONZENTRATION VS. HÖHENMETER



Höhenmeter (m) O<sub>2</sub> Gehalt (%)



# EINSTELLUNGSHILFE

Dieses Blatt dient als erste Orientierung. Die Verantwortung der Einstellungen liegt bei dem Nutzer.

## ERSTE SITZUNG



**HYPOXIETEST** mit Voreinstellung  
 Trainingsphase: Zielwert 85% SpO<sub>2</sub>, Startwert 15% O<sub>2</sub>  
 Erholungsphase: Normoxie

→ verträgt es gut → **1**

→ verträgt es nicht so gut → **2**

**HYPOXIETEST** anpassen  
 Trainingsphase: Zielwert erhöhen! z.B. 90% SpO<sub>2</sub>  
 Sicherheitswert SpO<sub>2</sub> erhöhen! z.B. 85% SpO<sub>2</sub>  
 Startwert erhöhen! 18% O<sub>2</sub>  
 Erholungsphase: adaptive Hyperoxie mit SpO<sub>2</sub> Aufsättigung auf 93%

→ verträgt es gut → **3**

→ verträgt es nicht so gut → **4**

## FOLGESITZUNG



- 1** Trainingsphase: Zielwert 85% SpO<sub>2</sub>
- 2** Trainingsphase: Zielwert erhöhen! 86% - 90% SpO<sub>2</sub>
- 3** Trainingsphase: Zielwert schrittweise verringern und dem Empfinden des Anwenders anpassen
- 4** Trainingsphase verkürzen, Erholungsphase verlängern, z. B. 3 min Training + 5 min Erholung und/oder Zielwert SpO<sub>2</sub> erhöhen > 90% SpO<sub>2</sub>

Intensität Anpassen  
**Ziel:** Schrittweise das Training intensivieren, in dem der SpO<sub>2</sub> Zielwert langsam reduziert wird.

## MASSNAHMEN

### Maßnahmen, um Intensität zu erhöhen

- Zielwert SpO<sub>2</sub> / O<sub>2</sub> reduzieren
- Dauer Trainingsintervall erhöhen
- Dauer Erholungsintervall verkürzen
- Anzahl der Gesamtintervalle erhöhen

### Maßnahmen, um Intensität zu verringern

- Zielwert SpO<sub>2</sub> / O<sub>2</sub> erhöhen
- Dauer Trainingsintervall verkürzen
- Dauer Erholungsintervall erhöhen
- Anzahl der Gesamtintervalle reduzieren

