

Průměrné hodnoty maximální srdeční frekvence u české zdravé populace:

VĚK	MUŽI	ŽENY
18	194±10	197±7
25	191±9	194±8
35	186±10	188±9

Ventilační hodnoty vydechovaného vzduchu

FEV1 [l] – objem vzduchu, který je člověk schopen vydechnout při usilovném výdechu za 1 s.

FVC [l] – vitální kapacita plic při usilovném výdechu

PEF [l/min] – maximální výdechová rychlost

FER [%] – průchodnost periferních průdušek (Tiffenau index = $100 * [FEV1/FVC]$)

Přepočetni faktor na standardní laboratorní podmínky BTPS : 1,09

	FEV [l]		FVC [l]		PEF [l/min]		FER [%]	
		* 1,09		* 1,09		* 1,09		* 1,09
1.měření								
2.měření								
3.měření								

Subjektivní pocit zatížení (Borg)

- pro subjektivní vyjádření míry únavy a pocitu zátěže - ve škále od 6 do 20, kde jsou lichým číslům přiřazeny slovní hodnoty:

6	
7	VELMI VELMI LEHKÁ
8	
9	VELMI LEHKÁ
10	
11	LEHKÁ
12	
13	PONĚKUD NAMÁHAVÁ
14	
15	NAMÁHAVÁ
16	
17	VELMI NAMÁHAVÁ
18	
19	VELMI VELMI NAMÁHAVÁ
20	