

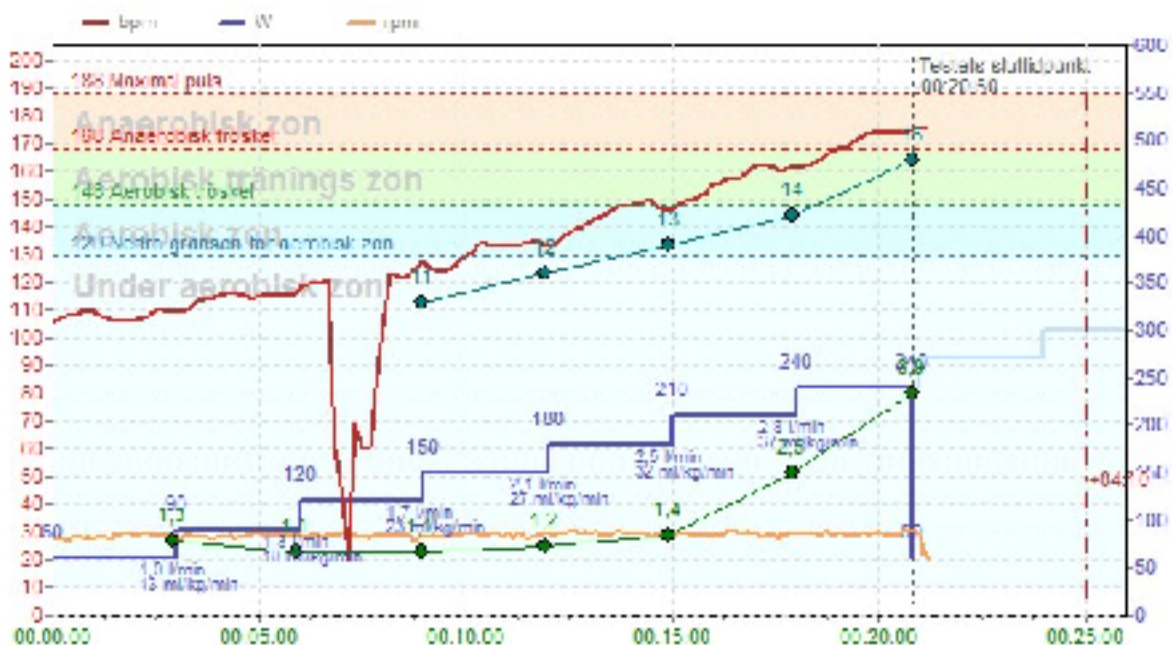
Mjölksytratröskeltest
Uppmätning av aktuella pulszoner
Status på kondition jämfört med referensvärden.
Jenny Westerlund
2013-07-17

Kundinformation

Namn: **Westerlund Jenny** Födelsedatum: **1973-01-30**
 Kön: **Kvinna** Ålder: **40**

Test: **Cykle ergometer test** Test protokoll: **Aktivitus Sport**
 Datum/tid: **2013-07-17 10:52:06** Första steg: **60 W**
 Ålder i testet: **40** Steg och steg tid: **30W / 180 sekunder**
 Vikt: **76,0 kg**
 Längd: **183,0 cm** BMI: **22,7**

Test övervakare: **Patrik Stigaeus**



Resultat

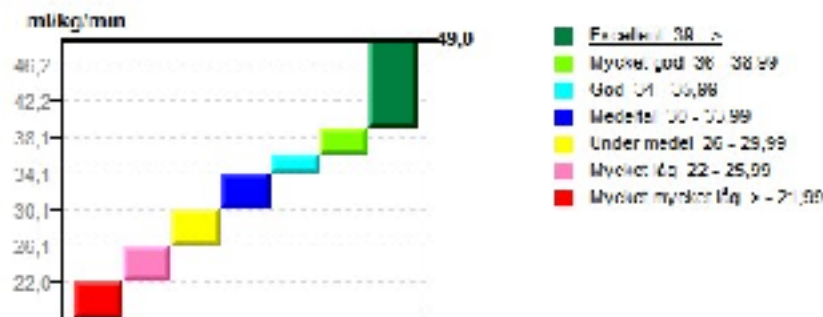
VO2MAX: **49,0 ml/kg/min (Excellent)**

3,72 l/min

Den mest grundläggande uthållighetsparametern är det maximala syreupptaget (VO2max), vilket definieras som den största mängd syre kroppen kan ta upp under en hel minut för att använda i samband med energiomvandling. VO2max kan anges i absolut mängd syre (ml/min-1) eller relativt kroppsvikten (ml/kg-1/min-1). Syreupptaget begränsas främst av hjärtats slagvolym, det vill säga mängden blod som pumpas ut per hjärtslag och därmed dess totala förmåga att pumpa ut blod, och kallas ofta för central kapacitet. Starkt kopplat till VO2max är begreppet aerob effekt, vilket är den högsta takten på kroppens aeroba energiomvandling. VO2max nås vid 95-100% av maximal puls. Pulszon för optimal ökning/underhållande av Vo2Max ligger för dig på anaerob tröskel och 10-15 slag däröver. Att träna över detta är effektivt men samtidigt mycket nerbrytande vilket gör att träningsfrekvens bli lidande. Skaderisk finns alltid också varför alla inte skall träna i denna pulszone.

Status

VO2max (ml/kg/min) norm (Aktivitus)



Denna norm för VO2max baserar sig på referensvärden från Folkhälsainstitutet

METs och ml/kg/min limiter

The status shows an indication of how good your aerobic fitness is compared to the population. There are the following basic health limits expressed in ml/kg/min units:

- 45 ml/kg/min = Good prevention against cardiorespiratory diseases regardless of risk factors like obesity, smoking, hypertension, e.g.
- 35 ml/kg/min = Adequate aerobic capacity in respect of health
- 21-25 ml/kg/min = Increased risk of cardio- respiratory symptoms
- < 21 ml/kg/min= Consult your physician for further examinations

Pulströsklar

Maximal puls på VO2Maxtest: **188 bpm**Anaerobisk tröskel: **168 bpm (220W)**Aerobisk tröskel: **148 bpm (FatMax)**Nedre gräns för aerobisk zon: **129 bpm**

Aerobisk Tröskel = Lämplig puls för långdistanssträning, uppvärmning och nervanring samt aktiv vila mellan olika typer av intervaller. Maximal fettförbränning (Fatmax) ligger också här.

Anaerobisk tröskel = Högsta intensitet där det ligger en jämvikt i bildad och transporterad mjölksyra.

Additional measurements

Tid (hh:mm:ss)	RPE/BORG [1]	Laktämätning [mmol/L]	HR Watt Rpm
00:02:55		1,3	109 60
00:05:55		1,1	116 90
00:08:55	11	1,1	126 120
00:11:55	12	1,2	134 150
00:14:55	13	1,4	146 180
00:17:55	14	2,5	161 210
00:20:50	16	3,9	175 240