



Testprocedur

- maximal syreupptagningsförmåga

Syftet med mätningarna

Framgångsrika längdskidåkare, orienterare, roddare och idrottare från andra uthållighets- idrotter har en hög maximal syreupptagning. Mätning av maximal syreupptagning är en av de bästa metoderna för att ge objektiva upplysningar för att utvärdera uthållighetsförmågan hos idrottaren. Tillsammans med annat underlag om de aktiva ska detta vara ett hjälpmedel i träningsprocessen för tränare och aktiva.

För de idrottare som inte normalt i sin träning tränar med inslag av maximal ansträngning bör 7-10 dagar innan testet, lägga in 1-2 tillfällen i träningen där målsättningen är att nå maximal puls under 30-60 sekunder. Vinsten blir dels att det strukturer som stressas vid en maximal ansträngning redan har stressats och dels blir inte idrottaren överraskad av den maximala upplevda ansträngningen som uppnås vid testet utan kan även mentalt ladda inför den maximala ansträngningen.

I labbet

Först fylls formuläret Hälsokontrollen och medgivandet i, sedan vägs och mäts den aktive. Uppvärmningen sker på den ergometer som testet ska utföras på, vid stor grupp genomförs individuell uppvärmning med löpning utomhus eller på rundbana, eller på ergometercykel.

Bestämning av maximal syreupptagning

Löpning

Innan den aktive beträder löpbandet går testledaren igenom säkerhet vid testet och sätter på ett pulsband över bröstet. Väl på löpbandet springer den aktive ett par minuter för att bekanta sig med löpning på rullband. Den kommande testfarten bestäms mot bakgrund av löpförmåga och form, den aktive får springa på testfarten en liten stund innan masken sätts på. Testet kommer att ta 5-8 min, det kan ta någon minut längre i tid om testfarten varit lite för låg. Farten är konstant och belastningen ökas varje minut med lutning på bandet och syftar till maximal ansträngning mot slutet.

Cykel

Rätt höjd på sadel ställs in. Pulsband sätt på över bröstet. Den aktive cyklar samtidigt som utgångsbelastningen bestäms mot bakgrund av förmåga och form. Den aktive får känna på utgångsbelastningen en liten stund innan masken sätts på. Idrottaren ska hålla samma kadens men minst en kadens av 70 tramptag per minut, RMP, under testet. Testet kommer att ta 5-8 min, det kan ta någon minut längre i tid om utgångsbelastningen varit lite för låg. Belastningen ökar varje minut och syftar till maximal ansträngning mot slutet.

Idrottaren kommer för ansiktet att ha en mask som via en slang leder utandningsluften till mätapparat så att syreupptagningsförmågan kan registreras. Mot slutet ska belastningen vara maximal, vilket innebär en mycket stor trötthetsupplevelse. Maximal, den högsta uppmätta syreupptagningsförmåga och puls registreras.

Den aktive väljer alltid själv när testet ska avbrytas. När testet är slut uppmäns den testade att skatta trötthet i ben och andning på en speciell skala (Borg skalan). Mätningarna genomförs av erfarna testledare.