

Modifisert Balkeprotokoll				
Forsøkspersonen går på tredemølle til utmattelse (18/19 på Borg RPE skala). Oppvarming og tilvenning til mølle 5 minutter, 2,5 % incline. Bruk oppvarmingen til å prøve ut ulike farter til selve testen.				
VEKT (kg) 		HØYDE (cm) 		
ALDER 		ALDERSPREDIKERT MAKSPULS $(211 - (0.64 \times \text{alder}))$ 		
FART (km/h) ☐ 4.3 ☐ 4.8 ☐ 5.3 Annet 2,6-7,4				
MINUTT	VINKEL STIGNING %	BORG RPE (6-20)	PULS	KOMMENTAR
1	5,0			
2	7,0			
3	9,0			
4	11,0			
5	13,0			
6	15,0			
	FART (km/t)			
7	+ 0,5			
8	+ 0,5			
9	+ 0,5			
10	+ 0,5			
11	+ 0,5			
12	+ 0,5			
13	+ 0,5			
14	+ 0,5			
15	+ 0,5			
GRUNN TIL Å AVSLUTTE TEST	☐ Generell anstrengelse	☐ Lokal slitenhet	☐ Pust	☐ Andre symptom
Hva:				

Før test:

- Vekt og høyde måles, alderspredikert makspuls noteres.
- Informer pasienten om hensikt med test og skisser hva som skal skje. Dersom pasienten ikke har brukt tredemølle tidligere, bør pasienten få mulighet til å tilvennes tredemølle på ulike hastigheter og incline – test bør da utsettes til en annen dag.

Utstyr:

- Stoppeklokke
- Tredemølle
- Puls klokke (benyttes ikke i utregning, men er nødvendig for å kunne vurdere hvor tett oppunder alderspredikert makspuls testperson er ved maksimal anstrengelse)

Kommentar ift utførelse:

- Valg av hastighet: Kvinner 4,3-4,8 km/t, evt 5,3-5,8 for godt trente kvinner. Menn: 5,3 km/t eller raskere. Utrente kan begynne på lavere hastighet enn 4,3 km/t, men vær obs på at du ikke velger for lav hastighet da det vil innebære lang testtid.
- Spør om Borg RPE ca 15 sekunder før neste progresjon av incline eller hastighet.
- Øk først helning, deretter fart etter maks helning (15%)
- 30 sek må fullføres på nytt belastningstrinn for at det skal godkjennes og tas med i utregningen

Estimering av VO_{2peak} : (bruk gjerne Excel formelark)**HUNT (N=4637):**

Menn: $VO_{2peak} = 24,24 + (0,599 \times \text{helningsvinkel i prosent}) + (3,197 \times \text{hastighet km/t}) - (0,122 \times \text{vekt kg}) - (0,126 \times \text{alder})$

Kvinner: $VO_{2peak} = 17,21 + (0,582 \times \text{helningsvinkel i prosent}) + (3,317 \times \text{hastighet km/t}) - (0,116 \times \text{vekt kg}) - (0,099 \times \text{alder})$

ACSM formula for gradert gange og løping:

Hastighet ≤ 8.0 km/time: $VO_2 = (0.1 \times ms) + ((1.8 \times ms \times \text{incline som decimal}) + 3.5)$

Hastighet ≥ 8.0 km/time: $VO_2 = (0.2 \times ms) + ((0.9 \times ms \times \text{incline som desimal}) + 3.5)$

ms= tredemølle hastighet x 16.75, VO_{2peak} oppgis i ml x kg x minutt

Se normative data for VO_{2max} for vurdering av testresultat ift persentiler.