

EKBLOM-BAK test

– submaximalt cykeltest för beräkning av $VO_{2\max}$

Anpassat för primärvården VGR

Namn: Personnummer:

Datum: Ålder: Vikt:

Fysioterapeut:

Screeningformulär ifyllt: ja nej

Vila		HF		BT
Belastning 1	Min	HF	Borg RPE	BT
0.5 kp	Start			
	2			
	3.15			
	3.30			
	3.45			
	4			
Belastning 2	Min	HF	Borg RPE	BT
kp				
	1			
	ev. justering	1		ev.
	ev. justering	1		ev.
	2			
	3			
	3.15			
	3.30			
	3.45			
	4			
Vila	Min	HF		BT
	1			
	3			
	4			

Testrutin

Innan start av test

Frågor, se baksida
Välj belastning 2 *
Inställning cykel, sadelhöjd: ___
Introducera Borg RPE skala
Instruera 60 varv/min
Ta vilovärden BT/HF sittande på cykel

Starta cykeltest

Belastning 1 = 0.5 kp
Belastning 2 = individuell högre belastning
BT (vid 2 min) samt HF (x4 sista min) / belastning

Skatta Borg RPE - Belastning 2

Vid min 1:
<10 öka belastningen med 1 kp
10 - 11 öka belastningen 0.5 kp
12 - 15 bibehåll belastning
>15 avbryt testet
Vid min 3 och 4 skatta Borg RPE

Målsättning

Uppnå steady state:
<50 år: 120-150 HF
≥50 år: 110-140 HF
≈14 Borg RPE

Efter cykeltest

Ta vilovärden BT/HF sittande på cykel
Ladda ner app Ekblom-Bak Cykeltest – för in värden och beräkna resultat.

*	Kvinna	Man
Inaktiv	1.0 kp	1.5 kp
Låg	1.5 kp	2.0 kp
Medel	2.0 kp	2.5 kp
Hög	2.5 kp	3.0 kp

Resultat (från app Ekblom-Bak Cykeltest)

$VO_{2\max}$ (l/min)

$VO_{2\max}$ (ml/kg/min)

Konditionsvärde mkt låg låg ngt låg medel ngt hög hög mkt hög

EKBLOM-BAK test – submaximalt cykeltest

Frågor innan testet

Intag nikotin, koffein, tein <2h före test	ja	nej
Kraftig måltid <3h före test	ja	nej
Stress/ansträngning innan test	ja	nej
Hård träning dagen innan test	ja	nej
Intag läkemedel	ja	nej

Om dessa testförberedelser inte följs, eller om försökspersonen använder mediciner som påverkar hjärtfrekvensen, är sannolikheten stor att detta påverkar pulssvaret under testet och den slutliga beräkningen av $VO_{2\max}^1$.

Avbrottskriterier för submaximalt cykeltest

- Borg RPE >15
- Minskat systoliskt blodtryck ≥ 10 mmHg
- Systoliskt blodtryck ≥ 250 mmHg
- Påtaglig hjärtfrekvenssänkning med mer än 10-20 slag eller om hjärtfrekvensen inte stiger vid ökad arbetsbelastning
- Symtom i form av bröst-, armsmärta, yrsel, svimningskänsla
- Andnöd
- Blekhet, cyanos
- Illamående, allmän sjukdomskänsla
- Onormal trötthet
- Om utrustningen inte fungerar
- Om patienten själv vill avbryta^{2 3 4}

Framtaget av Centrum för fysisk aktivitet Göteborg: Camilla Bylin Ottehall, Fysioterapeut, MSc. Emma Johansson, Fysioterapeut, BSc. Stefan Lundqvist, Fysioterapeut, Med Dr. I samarbete med: Mats Börjesson, Professor/överläkare. Åsa Cider, Fysioterapeut, Med Dr. Fredrik Edin, Forskningslaborant/Testledare aerobt, BSc.

1. Testmanual EKBLOM-BAK test. www.gih.se/ekblombaktest

2. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2010:83.

3. SEPHIA: avbrottskriterier symtombegränsat arbetsprov. 2016-09-09. Version 1.0.

4. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. [4., rev. uppl.]. Stockholm: Läkartidningen förlag AB; 2021.