

## EKBLOM-BAK test – submaximalt cykeltest för beräkning av VO<sub>2</sub> max

Anpassat för primärvården VGR

Namn: ..... Personnummer: .....

Datum: ..... Ålder: ..... Vikt: ..... Sadelhöjd: .....

Fysioterapeut: ..... Screeningformulär ifyllt:  ja  nej

### Frågor innan testet

Intag nikotin, koffein, tein < 2 tim före test	Ja	Nej
Kraftig måltid < 3 tim 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<sub>2</sub> max 1

### Avbrottskriterier för submaximalt cykeltest

- Borg RPE >15
- Minskat systoliskt blodtryck  $\geq 10$  mmHg
- Systoliskt blodtryck  $\geq 250$  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

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

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				
ev. justering	1			
ev. justering	1		ev.	
	1		ev.	
	2			
	3			
	3.15			
	3.30			
	3.45			
	4			
Vila	Min	HF		BT
	1			
	3			
	4			

## Testrutin

### Innan start av test:

#### Välj belastning 2:

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

Ställ in sadelhöjd och styre

Introducera Borg RPE skala

Instruera 60 varv/min

Ta vilovärden BT/HF sittande på cykel

### Starta test

Belastning 1 = 0.5 kp

Belastning 2 = individuell högre belastning

BT (vid min 2) samt HF (x4 sista min) på båda belastningsnivåerna

### 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.

## Resultat (från app Ekblom-Bak Cykeltest)

VO<sub>2</sub> max (l/min) ..... VO<sub>2</sub> max (ml/kg/min) .....

Konditionsvärde:

mkt låg    låg    ngt låg    medel    ngt hög    hög    mkt hög