Protokoll Laktat Profil løping

Klargjøring til testing

1. skru på laktatmåler.
2. skru på o2 analysator.
3. slå på løpemølle.
4. kalibrering

* kalibrer gass (husk å skru opp gass)
* volum kalibrering

1. Gjør klart utstyr til laktat (stikkere, rør, klyper papir og saltbeger) og Utstyr til O2 måling (maske og slage)
2. legg inn testperson på analysator
3. vei inn TP og trekk fra 300gram (klær)

gjennomføring av test

testen gjennomføres av en testleder og en test assistent. Testleder har ansvar for å gi informasjonen som skal gi til deltager og ta laktat prøven og styrer gjennomføringe av testen. Testasistenten har som ansvar å notere ned verdier (o2målinger, puls, LT-, borgs skala og fart) samt bistå testleder med øvrige oppgaver om det trengs.

* Gjennomføres med 5 minutter drag tid med en stigningsprosent på mølle = 1%.
* Start hastighet er 8,5km/t, hastighet økes med 1,5 km/t på hvert drag-
* TP tar i munnstykke etter 1:30 sekunder og ut etter 4:30.
* TP hopper av mølle etter 5 minutter og laktat maling tas, samt gir uttrykk hvor han/hun er på borgs skala.
* Fra TP hopper av mølle (5min) til neste drag starter skal det gå 1 min, laktat måling skal gjennomføres før 1 minutt har gått.
* Etter 5min skal deltager oppgi opplevd anstrengelse (Borgs skala)
* Test avsluttes ved laktat måling på over 4,00 mmol/L

I denne testen anser vi laktathastighet som hastigheten hvor laktat målingen når/treffer 4 mmol/L

Informasjon til deltager

Når deltager ankommer testlokale vil han/hun bli informert hva skal gjennomføres på den aktuelle testdagen, Testleder har ansvar for å gjennomgå test protokollen og informere om hva testpersonen skal gjøre, viktig at deltageren har godkjennskap til testen slik at gjennomføringen bli lettere for både testleder og deltager. Borgs skala brukes også som en del av testen og derfor viktig at deltageren blir for en introduksjon til denne og forstår hvordan å bruke den.

Informasjonen som skal gis til deltager under test er minimal. Deltagerene får informasjon 15 sekunder før han/hun skal ta på og av masken, når han/hun skal oppe på og av løpemøllen. Nor tid før 5 minutter av gått skal testleder be deltagerne om å vurdere hvor han/hun er på borgs skala