Protokoll Laktat Profil løping

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)

gjønnomføring av test

* 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.
* Test avsluttes ved en laktat måling på over 4,00 mmol/L