Protokoll for VO2 max testing

**Forberedelse før test:**

* Gjennomfør samme type trening dagen før test
* Standardiser siste måltid før test (frokost)
* Innta normal mengde (for deg) med koffein før test
* Unngå alkohol/nikotin/tobakk siste 72t før test
* Tilstreb å legge seg omtrent til samme tid alle dager før test

**Arbeidsflyt:**

Skru på BIOSEN

Finne frem slange

Starte kalibrering av Vyntus

Mens kalbibrering foregår skru sammen munnstykke

Ta volumkalibrering

**Testperson kommer:**

Ta vekt

Legge inn profil LODE og Vyntus

Stille inn sykkel, montere pedaler

Zeroing

**Testprotokoll:**

Vyntus (Jaeger Vyntus CPX, Hoechberg, Tyskland) kalibreres før test, og brukes til å måle oksygenopptak. Gassanalysator kalibreres til < 2,0% differanse og luftvolum kalibreres til < 0,2% differanse. Zeroing gjøres også alltid før test starter. Syklistene veies med de klærne de skal sykle med, og 0,3kg trekkes fra.

Sykkeltesten gjennomføres på en ergometersykkel med bukkestyre (Lode Excalibur Sport; Lode B.V., Groningen, Nederland). Kranken kalibreres på Lode sykkelen før hver teststart, og sykkel stilles inn etter utøver sitt ønske ved første test og stilles inn til den samme sittestillingen påfølgende tester.

Test av det maksimale oksygenopptaket (VO2maks) gjennomføres etter 5 min standardisert oppvarming 2min på 11-12 i Borg, deretter 2 min på 15 i Borg før 1 min på 11-12 i Borg. Testen starter på en watt bestemt utfra deltagerens nivå i samråd med deltager og testleder. Det viktigste er at videre tester starter på samme watt. Det er individuelt om testen øker med 20W eller 25W hvert minutt frem til utmattelse. Testleder gjør verbal oppmuntring og sekundering. Oksygenmålinger hvert 30 sek, og snittet av de to høyeste etterfølgende målingene er det som brukes som det maksimale oksygenopptaket. Deltager er på forhånd informert om at testen stopper når kadens er under 60 rpm. Umiddelbart ved utmattelse blir deltaker spurt om Borg skala. Ett minutt etter endt VO2maks-test stikker vi på fingertupp og måler [bLa-].