

Inspanningstest

23TI2A1

Jim van Abkoude

Guus Beckett

September 25, 2013

Contents

1	Inleiding	3
2	Åstrandtest	4
2.1	Warming-up	4
2.2	De test	4
2.3	Resultaat	4
3	Toepassing	5

1 Inleiding

Met een inspanningstest wordt uw uithoudingsvermogen en getraindheid nauwkeurig vastgelegd. Daarnaast geeft deze inspanningstest belangrijke informatie over hoe uw hart, spieren en longen (samen)werken.

2 Åstrandtest

2.1 Warming-up

De Åstrandtest begint met een warming up, tijdens deze warming up begint men te fietsen met een weerstand in de vorm van een kracht van 50 watt op de rem. Bij vrouwen is dit een weerstand van 25 watt. Tijdens deze warming up moet de fietser proberen een constant aantal omwentelingen per minuut te halen (60). De weerstand van de rem wordt daarna opgevoerd totdat de fietser een hartslag heeft tussen 120 tot 170 slagen per minuut.

2.2 De test

Wanneer de warming-up uitgevoerd is begint de test van zes minuten. De fietser moet ook tijdens deze test proberen zijn aantal omwentelingen per minuut rond de 60 te houden. Na zes minuten wordt de hartslag gemeten en daarna mag de fietser op eigen tempo uitfietsen.

2.3 Resultaat

Om te berekenen wat de conditie is van de fietser moeten er nu een aantal berekeningen gedaan worden. Hiervoor zijn nodig:

- De gemeten hartslag van de fietser aan het eind van de test
- Het gewicht van de fietser
- De leeftijd van de fietser
- Een tabel die de relatie tussen de hartslag en het gebruikte wattage

3 Toepassing