

Protokoll för Ekblom Bak-test

- Lägg in deltagarens uppgifter i Plustoo och välj högre effekt. Skriv in vald högre effekt i tabell 2.
 - Säkerställ att standardiseringskraven är uppfyllda (se nedan).
 - Be deltagaren ta på sig pulsbandet och säkerställ att pulsregistreringen fungerar.
 - Ställ in sadelhöjd och styre och säkerställ att deltagaren sitter korrekt med lätt böjt ben.
 - Gå igenom Borg RPE-skalan och säkerställ att den finns väl synlig under testet.
 - Informera om testets genomförande.
 - Starta testet och låt deltagaren trampa i 4 min på standardeffekten 30 watt (0,5 kp). Observera att testet på en varvtalesberoende cykel ska genomföras med 60 varv/min.
 - Registrera pulsen för tiderna 00.30, 02.00, 03.00, 03.15, 03.30, 03.45, 04.00 i tabell 1.
 - Öka effekten på testcykeln till den högre effekt du valde i punkt 1 ovan. Se ev omvandlingstabell nedan.
 - Registrera pulsen för tiderna 00.30, 02.00, 03.00, 03.15, 03.30, 03.45, 04.00 i tabell 2.
 - Efter min 01.00 på högre effekten, be deltagaren ange upplevd ansträngning. Beroende på hur ansträngande det är för deltagaren så fortsätter du testet enligt tabell 4.
- Vid ev höjd effekt:** Skriv in nya högre effekten i tabell 3 och starta 4 nya minuter, se punkt 10.
- Efter min 04.00, be deltagaren ange upplevd ansträngning. Observera att deltagaren ska bedöma HELA arbetet på den högre effekten.

TABELL 1 Standardeffekt		TABELL 2 Högre effekt		TABELL 3 Ev höjning av effekt	
30 watt		_____ watt		_____ watt	
PULS (SLAG/MIN)		PULS (SLAG/MIN)		UPPLEVD ANSTRÄNGNING	
00.30		00.30		01.00	
02.00		02.00			
03.00		03.00			
03.15		03.15			
03.30		03.30			
03.45		03.45			
04.00		04.00		04.00	

Standardiseringskrav

Ingen hård fysisk aktivitet närmare än 24 h före testet.
 Ingen större måltid närmare än 3 h före testet.
 Ingen rökning eller snusning närmare än 2 h före testet.
 Ingen feber, infektion eller dylikt.
 Ej sprungit, cyklat eller stressat till testet.

Tänk på att:

Deltagaren ska cykla med 60 varv/min.
 På Monark 828e används Kilopond (Kp).
 På Monark 928e används Watt (W).
 På viktergometer är max korgvikt 0,5 kp = 30 w

TABELL 4	
Upplevd ansträngning	Rekommendation
9-11	Höj effekten 30 Watt. Starta 4 nya min.
12-16	Behåll samma effekt
17 eller högre	Avbryt testet.

Varvtal (rpm) x Belastning (Kp) = Effekt (Watt)				
60	x	1	=	60
60	x	1,5	=	90
60	x	2	=	120
60	x	2,5	=	150
60	x	3	=	180
60	x	3,5	=	210
60	x	4	=	240