

Submaksimal tredemølletest (single stage)

Pasientens navn	
Dato for test	

SITTENDE

Vekt	
Alder	
Grenser for puls ved selvvalgt hastighet	Nedre grense: $(220 - \text{alder}) \times 50 \% =$ Øvre grense: $(220 - \text{alder}) \times 70 \% =$
Hvilepuls	

TREDEMØLLE 0 % stigning (totalt 4 minutter)

Selvvalgt hastighet	
Anstrengelsesgrad (Borg RPE skala)	

TREDEMØLLE 5 % stigning (totalt 4 minutter)

Puls etter 4 minutter = Arbeidspuls	
Anstrengelsesgrad (Borg RPE skala)	

Maksimalt syreopptak i ml / kg x min

= $15,1 + (13,55 \times \text{hastighet [km / h]}) - (0,327 \times \text{arbeidspuls}) - (0,16 \times \text{hastighet [km / h]} \times \text{alder}) + (0,00504 \times \text{arbeidspuls} \times \text{alder}) + (5,98 \times \text{kjønn [kvinne = 0 ; mann = 1]})$

TESTRESULTAT ml / kg x min	
--------------------------------------	--