

Protokół nr 4

Temat ćwiczenia: **Inne testy służące do oceny wydolności**

Data ćwiczenia

Kierunek studiów

Grupa

Nazwisko i imię

Uzupełnij

Wydolność jest to:

.....
.....
.....

Czynniki warunkujące wydolność:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Test Astranda na bieżni ruchomej

Protokół Astranda

Poziom	Prędkość [km/h]	Nachylenie bieżni [%]	Czas [min]
1	8,0	0	3
2	8,0	2,5	2
3	8,0	5,0	2
4	8,0	7,5	2
5	8,0	10	2

Kąt nachylenia bieżni zmienia się co 2 minuty o 2,5% (100% = 90°)

VO₂ max wylicza się ze wzoru:

$$VO_{2max} [ml/kg/min] = (t \times 1,444) + 14,99$$

t – całkowity czas trwania testu wyrażony w minutach i setnych częściach minuty np. t = 13'25" do wzoru 13,25

Obliczenia:

Test progresywny Balkego

Protokół Balkego dla mężczyzn

Poziom	Prędkość [km/h]	Nachylenie bieżni [%]	Czas [min]
1	5,3	0	1
2	5,3	2	2
3	5,3	3	2
4	5,3	4	2

Protokół Balkego dla kobiet

Poziom	Prędkość [km/h]	Nachylenie bieżni [%]	Czas [min]
1	4,8	0	3
2	4,8	2,5	3
3	4,8	5,0	3
4	4,8	7,5	3

Wersja spacerowa: prędkość 3 km/h co 2 min. wzrost o 2,5%

VO₂ max wylicza się ze wzorów Pollocka:

$$M \quad VO_2\max \text{ [ml/kg/min]} = (t \times 1,444) + 14,99$$

$$K \quad VO_2\max \text{ [ml/kg/min]} = (t \times 1,38) + 5,22$$

t – całkowity czas trwania testu wyrażony w minutach i setnych częściach minuty np. t = 13'25" do wzoru 13,25

Błąd wyliczeń wynosi $\pm 2,5$ ml/kg/min

Obliczenia:

Standardowy Test Bruca

Protokół Bruca

Poziom	Prędkość [km/h]	Nachylenie bieżni [%]	Czas [min]
1	2,7	10	3
2	4,0	12	3
3	5,5	14	3
4	6,8	16	3
5	8,0	18	3
6	8,8	20	3
7	9,6	22	3
8	10,5	24	3
9	11,3	26	3
10	12,1	28	3

Modyfikacja protokołu Bruca do oceny wydolności osób starszych i chorych na serce

Poziom	Prędkość [km/h]	Nachylenie bieżni [%]	Czas [min]
1	2,7	0	3
2	2,7	5	3
3	2,7	10	3
4	4,0	12	3
5	5,5	14	3
6	6,8	16	3
7	8,0	18	3
8	8,8	20	3
9	9,6	22	3
10	10,5	24	3
11	11,3	26	3
12	12,1	28	3

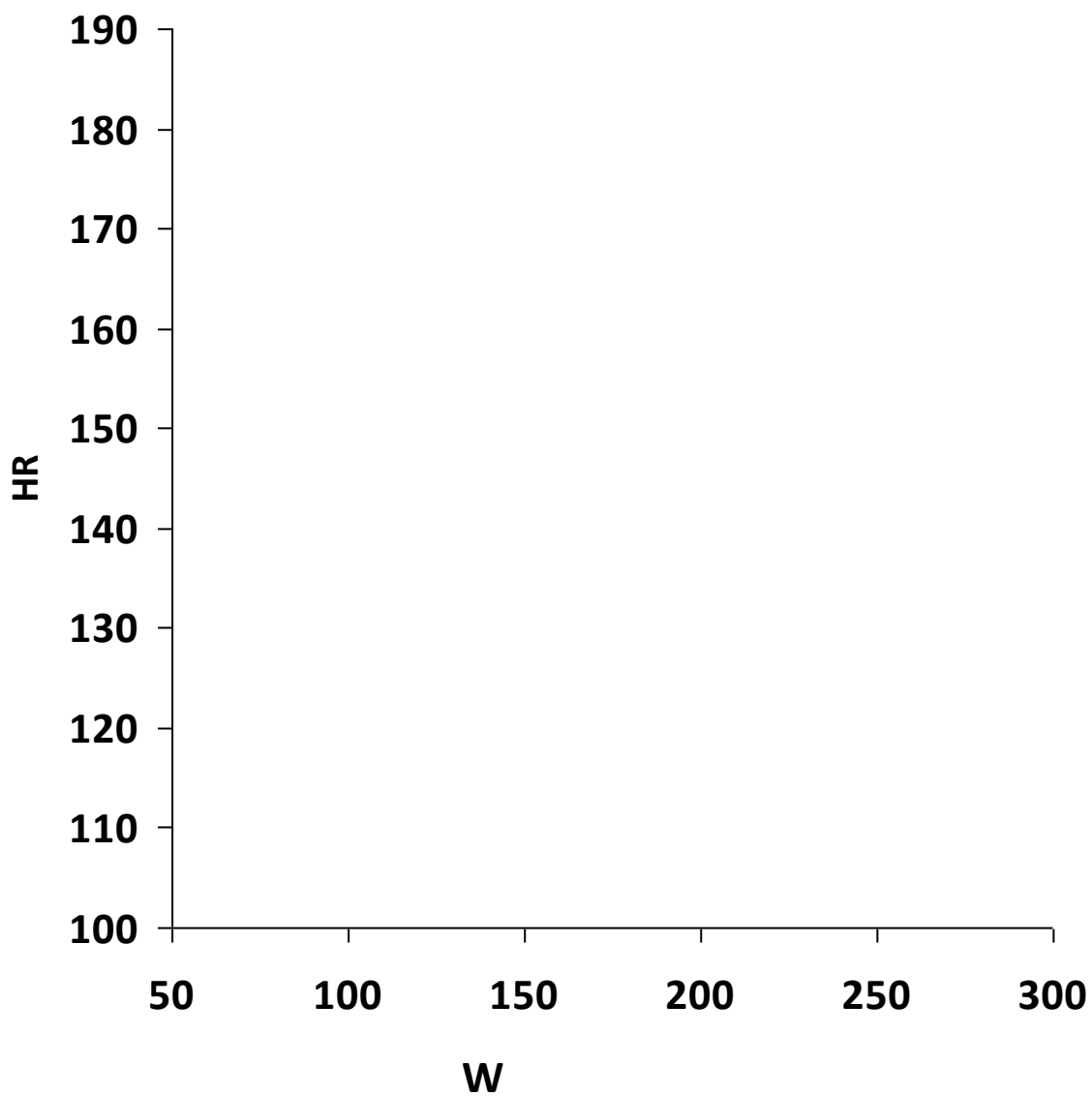
VO₂ max wylicza się ze wzoru dla osób starszych i pacjentów:

$$VO_2\max \text{ [ml/kg/min]} = 2,282 \times t + 8,54$$

t – czas trwania wysiłku

Obliczenia:

Test PWC₁₇₀



Płeć.....
Obciążenie 1.....
HR 1.....
Obciążenie 2.....
HR 2
Masa ciała.....
PWC ₁₇₀ (W).....
PWC ₁₇₀ (W/kg).....