



### Genel Bilgiler

- Testin amacı kardiyorespiratuar dayanıklılığı ( $\text{maxVO}_2$ ) submaksimal olarak ölçmektir.
- Hesaplama, verilen iş yükünde kişiden alınan fizyolojik cevaba (kalp atım sayısı) dayanır.
- Bu testte iş yükü ( $\text{VO}_2$ ), yürüme/koşu hızı (km/sa) ve eğim (%) ile sağlanır.
- Test, 3'er dakikalık kademelerden oluşur ve her kademedede iş yükü artırılır.
- Sonuçlar hız, eğim ve nabız verileri girilerek ScoreSoft® yazılımı ile hesaplanır; ml/kg/dk cinsinden yaşa ve cinsiyete göre değerlendirilir.
- Değerlendirme normları 20-65 yaş arasındaki bireyler için mevcuttur.
- Fitness Check-Up protokolünde  $\text{maxVO}_2$  ölçümü ilk sırada yer alır. Tüm fitness bileşenleri ölçülecekse protokolü gözden geçirip ölçümleri doğru sıra ile yapın.

### Test Materyalleri

- Koşu bandı
- Nabız ölçer

### Test Gereksinimleri

- Kişi testlerden önce Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma Formu'nu (PAR-Q) doldurmuş olmalıdır.
- PAR-Q'da EVET yanıtı olan kişiler teste alınmaz ve doktor sevk formu verilerek doktor kontrolüne gönderilir. Doktordan onam formu getirdiğinde ölçüme alınır.
- Sağlık taramasında kan basıncı 140/90 mm Hg ve üzeri olan kişiler teste alınmaz.

### Test Uygulaması

1. Test, 3'er dakikalık kademelerden oluşur ve her kademedede iş yükü artırılır.
2. Teste başlamadan önce testte ulaşılabilecek beklenen nabız, maksimum kalp atım sayısının %75'i olarak hesaplayın ve test kayıt formuna not edin.
3. Hedef kalp atım sayısına ulaşana kadar kademeleri sırasıyla tamamlayarak ilerleyin.
4. Halihazırda koşan kişilerde yürüyüşün ilk kademesini tamamladıktan sonra koşunun ilk kademesinden başlayarak teste devam edin.
5. Koşu tecrübesi olmayan ama kapasitesi yüksek olan kişilerde, ilk kademe sonundaki nabız 100'ün altında ise 2. ve 3. kademeleri atlayın ve 4. kademe ile teste devam edin.
6. Her kademenin son 10 saniyesi içindeki nabız not edin ve hemen sonraki kademenin iş yükünü verin.
7. Kademe geçişlerinde önce hızı sonra eğimi değiştirin.
8. Nabız hedefine ulaşılan kademe tamamlandıktan sonra ilk kademeye geri dönerek soğuma yaptırın.

### Test Güvenliği

- Orta riskli kişilerde maxHR %75'inin geçilmesine izin verilmez. Dolayısıyla yeni geçilen kademedede nabız, hedefin üzerine çıkıyorsa testi sonlandırın ve hesaplama için bir önceki kademenin nabzını kullanın.
- Kardiyovasküler hastalık risk faktörü bulunmayan kişilerde maxHR %85'ine kadar çıkmaya izin verilebilir.
- **Beta bloker** kullanan kişiler için kardiyorespiratuar sayfadaki ilgili kutuyu işaretleyin ve test sırasında mutlaka RPE (0-10) kullanın. Hissedilen zorluk derecesi 6-7 arasında olmalıdır.
- Kişinin koşu bandı üzerinde güvenli şekilde yürüdüğünden/koştduğundan emin olun.
- Hipoglisemi ihtimaline karşı meyve suyu bulundurun.