

# MAKSIMAL ILTOPTAGELSE ROLLEBESKRIVELSE

## **FORSØGSPERSON** *(1 person)*

### ***Før testen***

Du bliver målt og vejjet.

Du får pulsmåler og maske på.

Du får en sikkerhedsstrop på, der sikrer, at du ikke kommer til skade, hvis du falder af løbebåndet.

### ***Under testen***

Du skal løbe med stigende hastighed, indtil du når til udmattelse, hvor du ikke kan mere.

Giv besked til den tekniske ansvarlige, når du fornemmer, at du kun kan løbe 30 sekunder mere.

### ***Efter testen***

Sæt dig ned, slap af, og husk at drikke vand.

1

# MAKSIMAL ILTOPTAGELSE ROLLEBESKRIVELSE

## TEKNIKANSVARLIG

*(1-2 personer)*

### *Før testen*

Du skal hjælpe med at måle og veje forsøgspersonen og give data videre til testlederen.

Du skal give forsøgspersonen, pulsmåler, maske og sikkerhedsstrop på.

### *Under testen*

Du skal holde øje med, at udstyret sidder korrekt under hele testen.

Du skal også holde øje med, om forsøgspersonen ser ud til at have styr på situationen.

### *Efter testen*

Du skal stoppe løbebåndet og få forsøgspersonen til at sætte sig ned.

Du skal afmontere udstyret.

Du skal give forsøgspersonen noget vand og holde øje med, at han/hun har det godt.

# 2

# MAKSIMAL ILTOPTAGELSE ROLLEBESKRIVELSE

## **TESTLEDER** *(1-3 personer)*

### **Før testen**

Du skal indtaste data om forsøgspersonen.

Du skal starte dataopsamlingen, når den teknikersvarlige melder klar.

### **Under testen**

Du skal kontrollere, at data vises på skærmen.

Du skal tale med dataopsamlerne og sørge for, at alle ved, hvad der måles.

### **Efter testen**

Du skal stoppe dataopsamlingen.

Du skal gemme testresultaterne. I har på forhånd aftalt, hvordan resultaterne skal gemmes.

# 3

# MAKSIMAL ILTOPTAGELSE ROLLEBESKRIVELSE

## **DATAOPSAMLER, PULS** *(1-3 personer)*

### ***Før testen***

Du skal finde det sted på skærmen, hvor pulsmålingen aflæses.

### ***Under testen***

Du skal notere forsøgs-personens puls, hver gang der er 30 sekunder tilbage af en løbehastighed.

Du skal tegne pulsværdierne ind i hypotesegrafen.

### ***Efter testen***

Du skal sammenligne resultaterne med jeres hypotese.



# MAKSIMAL ILTOPTAGELSE ROLLEBESKRIVELSE

## DATAOPSAMLER, $VO_2$ (1-3 personer)

### *Før testen*

Du skal finde det sted på skærmen, hvor iltoptagelsen aflæses.

### *Under testen*

Du skal notere forsøgspersonens iltoptagelse, hver gang der er 30 sekunder tilbage af en løbehastighed.

Du skal tegne værdierne for ilt-optagelse ind i hypotesegrafen.

### *Efter testen*

Du skal sammenligne resultaterne med jeres hypotese.

# 5

# MAKSIMAL ILTOPTAGELSE ROLLEBESKRIVELSE

## **DATAOPSAMLER, RPE** *(1-2 personer)*

### ***Før testen***

Du skal aftale med forsøgspersonen, at han/hun skal vurdere sin anstrengelse ved at pege på plakaten med Borgs skala.

### ***Under testen***

Du skal notere forsøgspersonens oplevede anstrengelse (RPE) ved at bede forsøgspersonen om at pege på Borgs skala, hver gang der er 30 sekunder tilbage af en løbehastighed.

Du skal tegne værdierne for oplevet anstrengelse (RPE) ind i hypotesegrafen.

### ***Efter testen***

Du skal sammenligne resultaterne med jeres hypotese.

6