

Trappetest på tredemølle

Mange foretrekker å løpe på tredemølle. Fordelen med dette er at man kan styre belastning og hastighet og ha god kontroll over fremgang og treningene. I tillegg slipper man å la seg skremme av været. Det kan være en fordel å bruke pulsklokke på øktene slik at man har kontroll på fremgang. I det følgende skisseres en enkel trappetest som kan brukes både på tredemølle og ergometersyssel for å kartlegge fysisk form i starten av en treningsperiode. Man kan bruke resultatene til å beregne hastigheten i de ulike sonene under trening og for å spore eventuell forbedring av form.

Trappetest for å avgjøre form

I starten av en treningsperiode kan man bruke trappetesten for å avgjøre formen og danne seg et utgangspunkt. Man løper i 5 minutter på hver belastning som skissert i tabellen og måler puls i løpet av de to siste minuttene på hver belastning. Hjertet bruker en viss tid på å tilpasse seg hver nye belastningsøkning. Dersom man bruker ergometersyssel er det viktig at man sitter i samme stilling når man måler pulsen, siden pulsen endres med sittestillingen. I tillegg har man ofte 5 – 10 % lavere hjerterefrekvens på syssel (avhenger av hvor vant man er med å sykle) da man bruker mindre muskelmasse enn ved løp.

Tabell 1. Trappetest for beregning av hastighet på tredemølle og de ulike sonene.

Hastighet	Målt hjerterefrekvens	Intensitetszone
10 km/t	130	Sone I
11 km/t	140	Sone I
12 km/t	150	Sone I
13 km/t	160	Sone II
14 km/t	170	Sone III
15 km/t	180	Sone IV
16 km/t	190	Sone IV

La oss anta at utøveren starter på 10 km/t som oppvarming. Denne hastigheten bør han løpe på i ca ti minutter for å bli gjennomvarm. I løpet av de to siste minuttene måler han pulsen og finner at denne er ca 130 slag/min. Tar vi utgangspunkt i maksimal hjerterefrekvens på 200 slag/min så ser vi at dette tilsvarer Sone I og vi har truffet med oppvarmingshastigheten. Så økes hastigheten til 11 km/t. Normalt finner man da en stigning i hjerterefrekvens på 5-10 slag avhengig av form. Utøveren løper nå i 5 minutter på 11 km/t og måler pulsen de to siste minuttene og slik gjentas

prosedyren til han ikke orker mer. Pulsen noteres for hver belastning. Dersom man løper i mer enn en halvtime kan det være en ide å tilføre væske, siden svette vil medføre væsketap, høyere kroppstemperatur og puls. En slik trappetest kan være fin å starte med i forkant av en treningsperiode for å få overblikk over hvordan formen er og for å styre belastningen under treningen senere.

Ut fra resultatet kan man se hvilken hastighet man bør ligge på ved de ulike treningsøktene. Ønsker man ei god Sone III økt kan man ta utgangspunkt i 14 km/t og starte der. Ønsker man ei Sone IV økt så kan man legge seg på 15 km/t. Som regel må man justere hastigheten litegrann opp for å komme inn i sonen. En slik test vil også fungere som ei god treningsøkt der du får løpt lenge og variert mellom ulike intensitetssoner.

Trappetest for å registrere fremgang

Trappetestene kan benyttes som egne treningsøkter eller for å registrere fremgang. Nå har man et utgangspunkt for de ulike intensitetssonene og kan trene en periode mot målet man har satt seg. Man kan så velge opplegg etter ønske og behov, men hjerterefrekvensen bør være styrende for å oppnå best mulig effekt. Etter en periode bør man kjøre testene på ny. Man vil oppnå to ting ved forbedring av form. For det første vil man se at hjerterefrekvensen er lavere på hver belastning. For det andre vil man ofte klare et ekstra trinn på en høyere hastighet. Begge forholdene indikerer fremgang.

Tabell 2. Sammenligning av hjerterefrekvens fra trappetest før og etter en treningsperiode

Hastighet	HF før	HF etter
10 km/t	130	128
11 km/t	140	136
12 km/t	150	147
13 km/t	160	152
14 km/t	170	166
15 km/t	180	172
16 km/t	190	184

Som eksempelet i tabell 2 viser vil man etter en treningsperiode få redusert hjerterefrekvens ved samme belastning. Ut fra dette kan man konkludere med at man har blitt i bedre form siden kroppen bruker mindre energi for å bevege seg med samme hastighet. Hjertet bruker færre slag for å transportere samme mengde oksygen, noe som kan antyde at venstre hjertekammer har blitt større og sterkere. Det er viktig å være klar over at pulsen, særlig på lett belastning, kan påvirkes

av nervøse forhold, sykdom og kosthold, slik at man gjerne bør gjennomføre testen et par ganger for å være sikker. Hvor mye hjerterefrekvensen går ned vil avhenge av hvordan man har trent, hvor lenge man har trent og den formen man hadde i utgangspunktet. Når pulsen er redusert med 5-10 slag så tåler man gjerne en hastighetsøkning og man må antakelig justere belastningen på de øktene man pleier å bruke.