

BALKE TESTPROTOKOLL (original)

Kör löpbandet på 3,3 mph = 5,3 km/h konstant fart. Starta på 0% lutning.

Efter 1 minut höj 2%. Därefter höj en procent per minut tills utmattning.

Testvärdet (ml/kgxmin) = 1,444 ggr tiden till utmattning i minuter (X+1/100 av minut) plus 14,99.

R=0,92, SE = +/- 0,025

| Tid | Testvärde | Procent |
|-------|-----------|---------|
| 3,00 | 19,3 | 4 |
| 3,25 | 19,7 | |
| 3,50 | 20,0 | |
| 3,75 | 20,4 | |
| 4,00 | 20,8 | 5 |
| 4,25 | 21,1 | |
| 4,50 | 21,5 | |
| 4,75 | 21,8 | |
| 5,00 | 22,2 | 6 |
| 5,25 | 22,6 | |
| 5,50 | 22,9 | |
| 5,75 | 23,3 | |
| 6,00 | 23,7 | 7 |
| 6,25 | 24,0 | |
| 6,50 | 24,4 | |
| 6,75 | 24,7 | |
| 7,00 | 25,1 | 8 |
| 7,25 | 25,5 | |
| 7,50 | 25,8 | |
| 7,75 | 26,2 | |
| 8,00 | 26,5 | 9 |
| 8,25 | 26,9 | |
| 8,50 | 27,3 | |
| 8,75 | 27,6 | |
| 9,00 | 28,0 | 10 |
| 9,25 | 28,3 | |
| 9,50 | 28,7 | |
| 9,75 | 29,1 | |
| 10,00 | 29,4 | 11 |
| 10,25 | 29,8 | |
| 10,50 | 30,2 | |
| 10,75 | 30,5 | |
| 11,00 | 30,9 | 12 |
| 11,25 | 31,2 | |
| 11,50 | 31,6 | |
| 11,75 | 32,0 | |
| 12,00 | 32,3 | 13 |
| 12,25 | 32,7 | |
| 12,50 | 33,0 | |
| 12,75 | 33,4 | |
| 13,00 | 33,8 | 14 |
| 13,25 | 34,1 | |
| 13,50 | 34,5 | |
| 13,75 | 34,8 | |
| 14,00 | 35,2 | 15 |
| 14,25 | 35,6 | |
| 14,50 | 35,9 | |
| 14,75 | 36,3 | |

| Tid | Testvärde | Procent |
|-------|-----------|---------|
| 15,00 | 36,7 | 16 |
| 15,25 | 37,0 | |
| 15,50 | 37,4 | |
| 15,75 | 37,7 | |
| 16,00 | 38,1 | 17 |
| 16,25 | 38,5 | |
| 16,50 | 38,8 | |
| 16,75 | 39,2 | |
| 17,00 | 39,5 | 18 |
| 17,25 | 39,9 | |
| 17,50 | 40,3 | |
| 17,75 | 40,6 | |
| 18,00 | 41,0 | 19 |
| 18,25 | 41,3 | |
| 18,50 | 41,7 | |
| 18,75 | 42,1 | |
| 19,00 | 42,4 | 20 |
| 19,25 | 42,8 | |
| 19,50 | 43,1 | |
| 19,75 | 43,5 | |
| 20,00 | 43,9 | 21 |
| 20,25 | 44,2 | |
| 20,50 | 44,6 | |
| 20,75 | 45,0 | |
| 21,00 | 45,3 | 22 |
| 21,25 | 45,7 | |
| 21,50 | 46,0 | |
| 21,75 | 46,4 | |
| 22,00 | 46,8 | 23 |
| 22,25 | 47,1 | |
| 22,50 | 47,5 | |
| 22,75 | 47,8 | |
| 23,00 | 48,2 | 24 |
| 23,25 | 48,6 | |
| 23,50 | 48,9 | |
| 23,75 | 49,3 | |
| 24,00 | 49,6 | 25 |
| 24,25 | 50,0 | |
| 24,50 | 50,4 | |
| 24,75 | 50,7 | |
| 25,00 | 51,1 | 26 |
| 25,25 | 51,5 | |
| 25,50 | 51,8 | |
| 25,75 | 52,2 | |
| 26,00 | 52,5 | 27 |
| 26,25 | 52,9 | |
| 26,50 | 53,3 | |
| 26,75 | 53,6 | |

| Tid | Testvärde | Procent |
|-------|-----------|---------|
| 27,00 | 54,0 | 28 |
| 27,25 | 54,3 | |
| 27,50 | 54,7 | |
| 27,75 | 55,1 | |
| 28,00 | 55,4 | 29 |
| 28,25 | 55,8 | |
| 28,50 | 56,1 | |
| 28,75 | 56,5 | |
| 29,00 | 56,9 | 30 |
| 29,25 | 57,2 | |
| 29,50 | 57,6 | |
| 29,75 | 57,9 | |
| 30,00 | 58,3 | 31 |
| 30,25 | 58,7 | |
| 30,50 | 59,0 | |
| 30,75 | 59,4 | |
| 31,00 | 59,8 | 32 |
| 31,25 | 60,1 | |
| 31,50 | 60,5 | |
| 31,75 | 60,8 | |
| 32,00 | 61,2 | 33 |
| 32,25 | 61,6 | |
| 32,50 | 61,9 | |
| 32,75 | 62,3 | |
| 33,00 | 62,6 | 34 |
| 33,25 | 63,0 | |
| 33,50 | 63,4 | |
| 33,75 | 63,7 | |
| 34,00 | 64,1 | 35 |
| 34,25 | 64,4 | |
| 34,50 | 64,8 | |
| 34,75 | 65,2 | |
| 35,00 | 65,5 | 36 |
| 35,25 | 65,9 | |
| 35,50 | 66,3 | |
| 35,75 | 66,6 | |
| 36,00 | 67,0 | 37 |
| 36,25 | 67,3 | |
| 36,50 | 67,7 | |
| 36,75 | 68,1 | |
| 37,00 | 68,4 | 38 |
| 37,25 | 68,8 | |
| 37,50 | 69,1 | |
| 37,75 | 69,5 | |
| 38,00 | 69,9 | 39 |
| 38,25 | 70,2 | |
| 38,50 | 70,6 | |
| 38,75 | 70,9 | |

Fritt material från Stefan Lundström, stefan@ekodemos.se, www.ekodemos.se. Källa: Pollock ML, et al,

A comparative analysis of four protocols for maximal treadmill stress testing, Am Heart J. 1976 Jul;92(1):39-46.