

# FREKVENSIINSTÄLLNING METRONOM

Utrustning: REEBOK STEP Metod för att få fram VO2max: Åstrand

## Minsta höjden - 15 cm

Kg	50	75
Vikt	watt	watt
50	119	
52	115	
54	110	
56	106	
58	103	
60	99	
62	96	
64	93	
66	90	
68	88	
70	85	
72	83	
74	80	
76	78	118
78	76	115
80	74	112
82	73	109
84	71	106
86		104
88		102
90		99
92		97
94		95
96		93
98		91
100		89
102		88
104		86
106		84
108		83
110		81
112		80
114		78
116		77
118		76
120		74

## Mellan höjden - 20 cm

	50	75
Vikt	watt	watt
50	89	
52	86	
54	83	
56	80	120
58	77	116
60	74	112
62	72	108
64	70	105
66		102
68		99
70		96
72		93
74		91
76		88
78		86
80		84
82		82
84		80
86		78
88		76
90		74
92		73
94		71
96		70
98		
100		
102		
104		
106		
108		
110		
112		
114		
116		
118		
120		

## Högsta höjden - 25 cm

	75	100	125	150
Vikt	watt	watt	watt	watt
50	107			
52	103			
54	99			
56	96			
58	92			
60	89	119		
62	86	115		
64	84	112		
66	81	108		
68	79	105		
70	77	102		
72	74	99		
74	72	97		
76	71	94	118	
78		92	115	
80		89	112	
82		87	109	
84		85	106	
86		83	104	
88		81	102	
90		79	99	119
92		78	97	117
94		76	95	114
96		74	93	112
98		73	91	109
100		71	89	107
102		70	88	105
104			86	103
106			84	101
108			83	99
110			81	97
112			80	96
114			78	94
116			77	92
118			76	91
120			74	89

### Tabellen bygger på följande:

Watt är ett effektmått medan Kpm är ett energimått

En watt är lika med 6,12 kilopondmeter/min

Metronomens takt ska följas av testpersonen så att ett uppsteg sker på var fjärde "tick".

Frekvensen är lika med:  $6,12 * (\text{Önskad watt} / 1,37) / \text{Lådhöjd} * \text{Vikt} * 4$

Det yttre arbetet måste kompenseras med faktor 1,37 pga det inre "arbetet".