



### Kort om os

Vi er to fysioterapeut studerende, der som afslutning på vores uddannelse laver et bachelorprojekt, i samarbejde med Smart Mobilitet. Vores opgave er at undersøge hvilke fysiologiske effekter det har på jer, at tage cyklen til og fra arbejde, frem for bilen. Forventet testtid er ca. en time pr. deltager. Testresultaterne vil blive anonymiseret i vores opgave samt behandlet fortroligt og videregives ikke til eksternt part.

Har du spørgsmål til vores projekt, er du velkommen til at kontakte os på nedenstående mail.

På forhånd tak for jeres deltagelse.

Med venlig hilsen

Mette Møller-Jensen og Kathrine M. Larsen  
kathrinemarkmann@gmail.com



# 365 dage på cykel

# TEST OG MÅLEMETODER





## Kondition

### Skal vi lige få styr på det kondital

Konditalet bruges som et mål for den form en person er i. Konditalet (ml/min/kg) er angivet ud fra maksimal iltoptagelseshastighed ( $VO^2$ -max) divideret med kg kropsvægt. Vi måler derfor  $VO^2$ -max for at beregne konditalet.

Vi bruger Åstrads et-punkts cykel test til at estimere  $VO^2$ -max. Testen tager ca. 15 min, hvoraf de første minutter er rolig opvarmning og de næste ca. 6 min svarer til at cykle op ad en lille bakke.

Sundhedsstyrelsens vurdering af konditalet.

Mænd					
Alder	20-29	30-39	40-49	50-59	60 +
Meget lav	<38	<34	<30	<25	<21
Lav	39-43	35-39	31-35	26-31	22-26
Middel	44-51	40-47	36-43	32-39	27-35
Høj	52-56	48-51	44-47	40-43	36-39
Meget høj	>57	>52	>48	>44	>40

Kvinder					
Alder	15-29	30-39	40-49	50-64	65+
Meget lav	<28	<28	<27	<25	<21
Lav	29-34	28-33	26-31	22-28	20-26
Middel	35-43	34-41	32-40	29-36	27-34
Høj	44-48	42-47	41-45	37-41	35-39
Meget høj	>49	>48	>46	>42	>40

## Fedtprocent

### Et kig på din fedtprocenten

Fedtprocentmåling anvendes for at finde frem til hvor meget af en persons vægt der består af fedt. Dette gør vi ved at bruge en speciel "vægt" også kaldet en bioimpedans. Denne "vægt" fungerer ved at sende elektriske signaler gennem kroppen og derved måle fordelingen af fedt, muskelmasse og væske i kroppen. Dette kan den gøre fordi strømmen har forskellige ledningshastighed i de forskellige sammensætninger.

Abefalede fedtprocenter for voksne mænd og kvinder

Alder	18—39	40—59	60 +
Kvinder	21—33 %	23—34 %	24—36 %
Mænd	8—20 %	11—22 %	13—25 %

## Blodtryk

### Tjek på blodtrykket

Blodtrykket er et mål for, hvor hårdt hjertet arbejder og ligger normalt omkring 120 mmHg/ 80 mmHg.

Blodtryksmålingen foregår ved brug af blodtryksmanchet. Selve målingen vare kun få minutter, men da man skal være afslappet inden målingen startes, bør man hvile 5-10 min inden, for at opnå de bedste resultater.

Baggrunden for at måle blodtrykket er at dette ofte er relateret til mange sygdomme, fx apopleksi (slagtilfælde) og åreforkalkninger.

