

# Innpasset master fra NTNU 2008-10

- Mål: sammenlikne treningsresponsen hos friske 24-åringere med friske 60-åringere
- Tilstrebet så "like" deltagere som mulig
- Veiledet intervalltrening på sykkel 3 ganger i uka over 7 uker



# Viktigste utfallsmål

- Maksimalt oksygenopptak (VO<sub>2</sub> max)
- Minuttvolum (Q max)
- Prestasjon (Watt max)



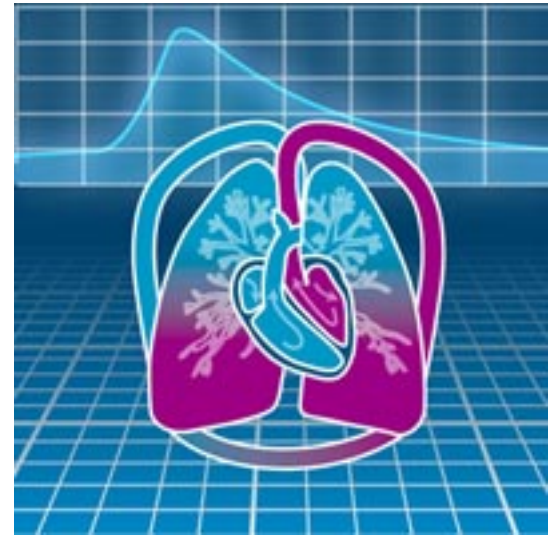


# VO<sub>2</sub> max

- den høyeste raten oksygen som tas opp og brukes under maksimal belastning  
(Bassett et al. 2000)
- viktigste enkeltfaktor for en utholdenhetsprestasjon  
(Åstrand and Rodahl. 1986; Saltin. 1990; Støa et al. 2010)
- $VO_2 \text{ max} = Q \text{ max} \cdot (a-v)O_2 \text{ diff.}$

# Minuttvolum (Q max)

- Beskriver hjertets pumpeegenskaper
- $Q \max = SV \max \cdot HF \max$



# Hovedfunn

- Begge gruppene tålte treningsperioden godt
- Den eldre gruppen oppnådde ca 2/3 økning i VO<sub>2</sub> peak ifht unge
- Den eldre gruppen økte sykkelprestasjonen ca 4/5 ifht unge

