



AALBORG UNIVERSITET

## Raske forsøgspersoner i alderen 18-35 år søger til specialeprojekt

Få målt din maksimale iltoptagelse (VO2max) og laktat tærskel helt gratis!

**Formålet** er at undersøge iltoptagelsen i muskler og laktat produktionen under cykelarbejde med stigende intensitet.

Deltagelse i forsøget involverer to forsøgsdage (med minimum 48 timers resitution) a ca. 2 timers varighed:

- Dag 1: VO2max-test; bestemmelse af din maksimale iltoptagelseshastighed under cykelarbejde.
- Dag 2: Måling af iltoptagelsen i muskler og laktatproduktion under cykeltest med stigende intensitet.

Begge tests vil foregå på cykel-ergometer, og fortsætte indtil udmattelse. Undervejs vil der blive indsamlet data omkring din puls, respiration, iltmætning i musklen samt laktat-værdier i blodet (al data vil kunne viderebringes til dig ved interesse!).

**For at være med i forsøget skal du opfylde følgende:**

- Alder: 18-35 år.
- Motion: Være fysisk aktiv (løbe, gå, cykle osv.) i minimum 3,5 timer om ugen.
- Sygdom: Må ikke have hjertekarsygedomme, vejtrækningsproblemer, åndedrætsbesvær eller blødersygdomme.

**Hvad får ud af at være med i forsøget?**

- Måling af maksimal iltoptagelse (VO2max)- (*normal pris 1000kr<sup>1</sup>*).
- Fastsat kondital.
- Måling af laktat tærskel værdi (som kan bruges til planlægning af træningszoner m.m.).

Forsøgene vil finde sted i perioden 2/4 – 27/4 2018 (uge 14 – uge 17).

Vi håber at høre mere fra dig!

### Ved interesse kontakt venligest:

Daniel Dølby

[Ddolby16@student.aau.dk](mailto:Ddolby16@student.aau.dk)

Tlf. 22177312

Sport Technology, 10. semester  
School of Medicine and Health  
Niels Jernes Vej 12, A5  
9220 Aalborg Øst

Rasmus Sandal

[Rsanda16@student.aau.dk](mailto:Rsanda16@student.aau.dk)

Tlf. 31241669

Sport Technology, 10. semester  
School of Medicine and Health  
Niels Jernes Vej 12, A5  
9220 Aalborg Øst

<sup>1</sup>Price found on: <http://www.vo2lab.dk/repairs>



## Recruiting healthy test subject in the age 18-35 for a master project

Free measurement of maximal oxygen consumption (VO<sub>2max</sub>) and lactate threshold!

**The Purpose** is to investigate muscle oxygen consumption and lactate production during incremental cycle exercise.

Participation in the project involves two days of testing (with minimum 48 hours recovery) with a total duration of approximately 2 hours:

- Day 1: VO<sub>2max</sub>-test; determination of your maximal oxygen consumption during incremental cycle exercise
- Day 2: Determination of muscle oxygen consumption and lactate production during incremental cycle exercise

Both tests will be conducted on a bike-ergometer and continue until exhaustion. Throughout the tests data of your heart rate, breathing, oxygen saturation in the muscle and blood lactate values will be gathered (all data can be handed to you if it is of interest).

**To be test subject you need to meet the following criterion:**

- Age: 18-35 years.
- Exercise: Be active (run, walk, cycle etc.) at least 3.5 hours pr. week.
- Illness: You cannot have cardiovascular diseases, breathing problems or hemophilia.

**What is in it for you?**

- A FREE measurement of your maximal oxygen consumption (VO<sub>2max</sub>) - (*normal price: 1000kr<sup>1</sup>*).
- Determination of your fitness rating.
- Determination of lactate threshold (which can be used to determine training zones etc.).

The test period is from; 2/4 – 27/4 2018 (week 14 – week 17).

We hope to hear from you!

**Please contact us if you are interested:**

Daniel Dølby  
[Ddolby16@student.aau.dk](mailto:Ddolby16@student.aau.dk)  
Phone: 22177312

Sport Technology, 10. semester  
School of Medicine and Health  
Niels Jernes Vej 12, A5  
9220 Aalborg Øst

Rasmus Sandal  
[Rsanda16@student.aau.dk](mailto:Rsanda16@student.aau.dk)  
Phone: 31241669

Sport Technology, 10. semester  
School of Medicine and Health  
Niels Jernes Vej 12, A5  
9220 Aalborg Øst

<sup>1</sup>Pris fundet på: <http://www.vo2lab.dk/repairs>