

BRUCE PROTOKOLÜ

- Koroner kalp hastalığı tanısı için en çok kullanılan yöntemdir.
- Motorlu koşu bandı, kronometre, EKG veya KAH monitörü kullanılmalıdır.
- Koşu bandı hızı ve eğimi her 3 dk artırılmaktadır.
- Denek devam edemediğinde test sona erdirilir.

Bruce Yöntemi

Etap	Süre (dk)	Hız (mil/s)	Eğim (derece)
1	3	1.7	10
2	3	2.5	12
3	3	3.4	14
4	3	4.2	16
5	3	5.0	18
6	3	5.5	20
7	3	6.0	22

Eşitlikler:

Erkek:

- $VO_{2max}=14.76-1.379(\text{zaman})+0.451(\text{zaman}^2)-0.012(\text{zaman}^3)$

Kadın:

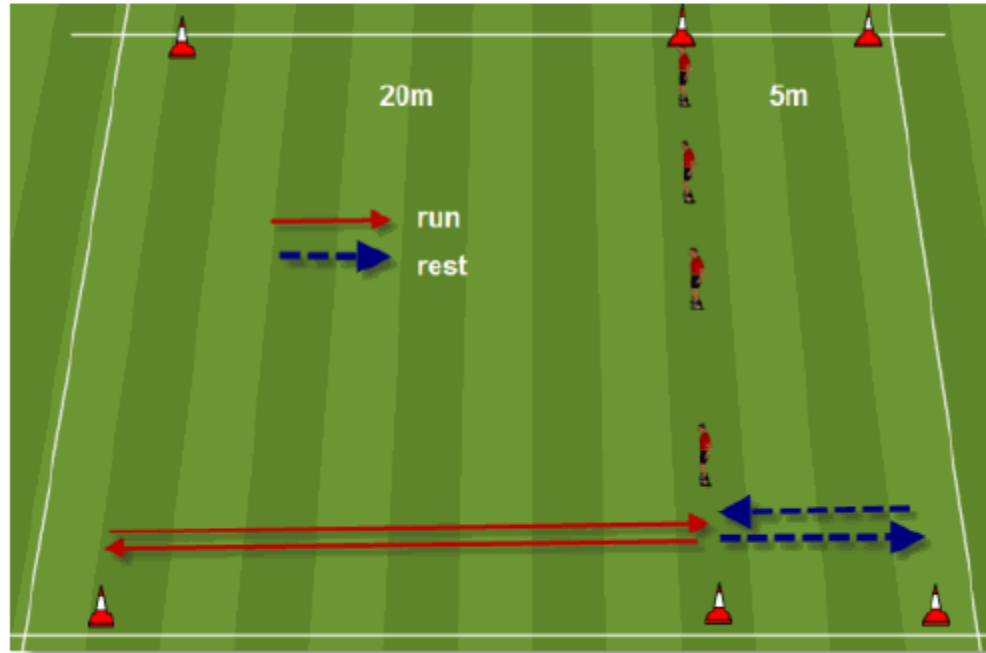
- $VO_{2max}=4.38(\text{zaman})-3.90$

Birim: ml/kg/dk

YO-YO ARALIKLI TOPARLANMATESTİ

2 x 20 m lik bir alanda başlangıç, dönüş ve bitiş çizgileri arasında, 10 km.s-1 koşu hızıyla başlayan, sinyal cihazından gelen bip sesine göre de koşu hızının kademeli olarak arttığı tekrarlı koşulardan oluşan bir dayanıklılık testidir.

YO-YO ARALIKLI TOPARLANMA TESTİ



- Her 40m'lik koşu sonrasında 10'ar saniyelik, 2x5m den oluşan aktif toparlanma alanı bulunmaktadır.

Test;

- 10 km.s-1 hızda 1 tur,
- 11 km.s-1 hızda 1 tur,
- 12-13 km.s-1 hızda 1'er tur,
- 13.5 km.s-1 hızda 3 tur,
- 14 km.s-1 hızda 4 tur,
- 14.5 km.s-1 hızda 8 tur ve
- 0.5km.s-1 artışlarla 19.5 km/s hıza kadar 8'er tur şeklinde yapılmaktadır.

Test,

Kiři tüklenme noktasına gelene kadar veya ardı ardına üç sinyal sesini kaçırması durumunda sonlandırılmaktadır.

Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi sonucunda aşağıdaki formül ile VO_2 maks hesaplanmaktadır

$$VO_2 \text{ maks} = 24.8 + (0.014 \times \text{Koşu mesafesi})$$

TEŐEKKÜRLER