

Maksimalni testi so narejeni za potrebe vrhunškega športa, bolj kot za običajne ljudi z netekmovalnimi ambicijami. Zelo redko ima normalno aktivni moški ali ženska možnost opraviti drage in izčrpljujoče laboratorijske teste. Tudi iz čisto zdravstvenih razlogov mnogi maksimalnega testa ne bi zdržali in za le-te se takega testa niti ne sme izvesti.

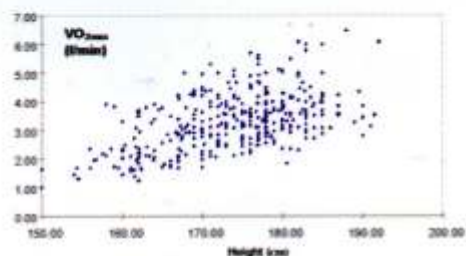
Kljub temu pa so mnogi taki ljudje še vedno zainteresirani za podatek o stanju svojega telesa - kondiciji:

'Kakšna je moja telesna kondicija? Ali lahko vidim napredek s svojim monitorjem srčne frekvenca? Kako?'

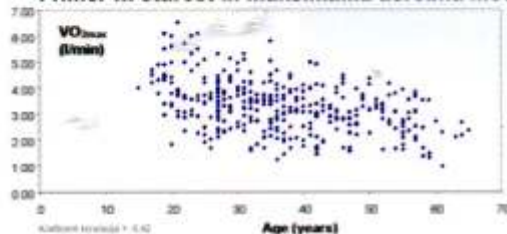
Polar Fitness Test

Polar Fitness Test (PFT v nadaljevanju) je velika novost v svetu testiranja aerobne kondicije. Razvit je za merjenje aerobne kondicije na osnovi sprememb bitja srca v mirovanju - variabilnosti srčne frekvenca. Polar Fitness Test pomaga ljudem dobiti informacijo o telesni kondiciji na enostaven način. Sedaj lahko to ugotavljajo SAMOSTOJNO, popolnoma avtomatsko in

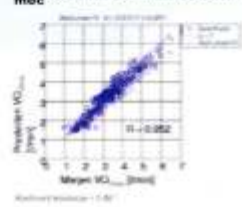
Princip živčnega sistema/mreže



Primer II: starost in maksimalna aerobna moč



Predvidene VO₂max vrednosti so praktično identične merjenim vrednostim maksimalna aerobna moč



-kar je najpomembnejše- VARNO, brez izčrpanja in v manj kot petih minutah.

V svoj Polar sprejemnik je potrebno vnesti: težo, višino, starost, spol, stopnjo gibalne aktivnosti in se po umiritvi v udobnem položaju za samo 5 minut prepustiti Polar oddajnemu pasu in sprejemniku. Sistem spremlja, občuti in beleži FREKVENCO in NAČIN BITJA SRCA v mirovanju. Po zelo sofisticiranem postopku umetnega živčnega sistema, ki je vgrajen v sprejemnik na osnovi mnogih znanstvenih raziskav, nam po preteku 5-minutnega udobnega sedenja (lahko tudi teže!) Polar sporoči, kakšna je moja aerobna kondicija - sporoči mi OWN INDEX (v bistvu je to VO₂max!). S pogledom na priloženo tabelo (moško ali žensko) ugotovim, kje se nahajam v primerjavi s svetovno populacijo. Še pomembnejše pa je, da se primerjam s samim seboj in tako ugotavljam ali s svojo vadbo napredujem, stagniram ali celo nazadujem v smislu CVF.

Intimnost testa

Ne počutijo se vsi ljudje udobno pri meritvah, ki jih na njih opravlja nekdo drug; ne počutijo se dobro, če so primerjani z drugimi. PFT se lahko izvaja v popolnoma zasebnem okolju in ne tako, kot pri t.i. masovnih testiranjih. Nekateri ljudje slabšega telesnega izgleda se počutijo nerodno ob pričetku vadbe v organiziranih skupinah; raje vadijo nekaj prvih tednov

sami, predno se skupini pridružijo, da bi se tako izognili morebitnemu posmehu.

Spremljanje napredka

Da bi posameznik zaznal večje spremembe v aerobni kondiciji, traja najmanj 6 tednov. Slabše telesno pripravljene opazijo napredek hitreje kot bolje pripravljene. Namen Polar Fitness Testa je tak kot pri vseh drugih testih: opazovanje in spremljanje napredka. Za boljše kondicionirane ljudi, ki niso bili nikoli testirani in se ne zavedajo/ne poznajo stopnje svoje aerobne zmogljivosti, daje ta test dodatno motivacijo za nadaljevanje vadbe. Vsakega rekreativnega navdušenca nagradi z možnostjo spremljanja napredka "na lastne oči".

Za spremljanje napredka je potrebo postaviti najprej osnovo; PFT nudi izvrstno možnost za to. Npr., če želite danes pričeti z redno telesno vadbo, morate najprej izvesti PFT; dobili ste Own Indeks 40 - to naj bo vaša osnovna vrednost.

Povprečna sprememba v CVF pri odraslih osebah je 12-15 % v 10-12 tednih pri zmerni vadbi 3-4x tedensko in trajanju vsaj 30 minut na vadbeno enoto. V našem primeru bi to pomenilo porast Indeksa od 40 na 45 v treh mesecih. S PFT lahko napredek merimo celo tedensko; tak napredek je seveda manjši in počasnejši. Vrednosti v tako kratkem časovnem mernem obdobju niso točne, temveč kažejo trend. Trend pa je pravzaprav najpomembnejši; ta nas motivira in kaže na pravo (ali zgrešeno) pot. Own Indeks se poveča tudi z izgubo telesne teže.

Veljavnost in zanesljivost PFT

Veljavnost testa pomeni, da se s testom resnično izmeri tisto, za kar je test predviden in ne katera druga vrednost. Razvit

je bil z umetnim živčnim sistemom na 305 laboratorijskih meritvah telesne kondicije zdravih Fincev (moški in ženske; Vainamo et al. 1996). Korelacija med laboratorijskimi meritvami in predvidenimi vrednostmi je bila 0,97 in srednja napaka v določitvi VO₂max le 6,5 %.

V nadaljnjem razvoju testa je bilo izvedenih 119 meritev zdravih Američanov (moški in ženske), skupno 424, umetni živčni sistem pa je bil modificiran v Polar Fitness Test. V študiji na 52 zdravih moških, ki niso bili v skupini, na kateri je bil test razvit, je bila srednja absolutna napaka v PFT manjša kot 12 % v primerjavi z laboratorijskimi meritvami maksimalne aerobne moči. V znanstvenem svetu in jeziku to pomeni: veljavnost Polar Fitness testa je dobra.

Zanesljivost testa se meri po tem, kako konsistentni in reproduktabilni so rezultati testa na zaporednih preizkusih. Zopet ocena znanstvenikov: zanesljivost PFT je dobra.

Ko je 11 oseb ponovilo test zjutraj, sredi dneva in zvečer v toku 8 dni, tako v ležečem kot v sedečem položaju, je znašala povprečna standardna deviacija zaporednih testnih rezultatov manj kot 8 % od srednje individualne vrednosti. Standardne deviacije, računanane posebej za vsako meritev v dnevu, so bile manjše od stand.dev. vseh rezultatov. To kaže na to, da se lahko test izvaja v katerikoli dobi dneva, le da se ga mora potem ponavljati ob približno istem času dneva.