

Forsvarets tredemølletest (MILMAX) for bruk på sesjon

Bakgrunn

Denne testen er utarbeidet for bruk på vernepliktig mannskap/unge mennesker. Den er godt validert for 19 år gamle mennesker av begge kjønn (Aastrand A, Hageberg R. Military Medicine 2019;184,e245-252), men er ikke validert for bredere befolkningsgrupper. Fordelen er at den kan gjennomføres også på tredemøller som har begrenset stigningsvinkel. Jeg anbefaler likevel Bruce tredemølletest der tredemølleinkelen kan løftes til 18% eller høyere.

Prosedyre og konvertering til VO₂ max

Øke hastighet og helningsvinkel iht tabellen under.

Tid (min)	Hastighet (km/t)	Stigning (%)	VO ₂ max menn ♂ ml/min/kg	VO ₂ max ♀ ml/min/kg
0-2	4	5	25	21
2-4	5	10	31	26
4-6	6	10	37	32
6-7	7	10	40	35
7-8	8	10	42	38
8-9	9	10	45	41
9-10	10	10	48	43
10-11	11	10	51	46
11-12	12	10	54	49
12-13	13	10	56	52
13-14	14	10	59	55
14-15	15	10	62	58
15-16	16	10	65	60
16-17	17	10	68	63
17-18	18	10	71	66
18-19	19	10	73	69
19-20	20	10	76	72

Kandidaten må løpe fom 7 km/t (gange bare tillatt tom 6 km/t).