 PRESSMEDDELANDE  
 2014-03-05

**NY APP FÖR EKBLOM-BAKS CYKELTEST**

**Den nya appen är till för dig som vill göra ett konditionstest och få ett värde på din syreupptagningsförmåga. Om du har en iPhone laddar du enkelt ner appen, anger kön och ålder och börjar trampa på motionscykeln.   
– Testet bygger på den pulsförändring som uppstår mellan att först trampa fyra minuter på en lägre belastning och sedan fyra minuter på en högre. Medelpulsen mäts under den sista minuten på varje belastning, säger Elin Ekblom Bak som tagit fram testet och appen.**

För att använda den nya appen behövs en ergometercykel, klocka för tidtagning, pulsklocka och en utskriven Borg RPE-skala som kan laddas ner från gih.se/ekblombaktest. Försökspersonen trampar under de första fyra minuterna på en låg standardbelastning med en trampfrekvens på 60 varv per minut och medelpulsen under den sista minuten noteras. Därefter höjs belastningen till en högre, förvald belastning så att testpersonen uppnår en puls över 120 slag/min. Medelpulsen under den sista minuten på den högre belastningen noteras även här och den förändring som uppstår mellan de båda belastningarna visar syreupptagningsförmågan  
–Testet är bra för de som vi vill veta sin maximala syreupptagningsförmåga men som inte har möjlighet att genomföra ett sådant test vid till exempel en hälsobedömning, säger Elin Ekblom Bak.

Testet är framtaget av Elin Ekblom Bak, fil dr i medicinsk vetenskap, och är en uppdatering av det kända Åstrand cykeltestet. Testet har visats sig kunna beräkna konditionen med högre precision jämfört med Åstrands cykeltest.   
– Fördelen med sådana här konditionstest är att man kan få ett beräknat värde på sin kondition utan att en maxprestation krävs, vilket gör det tillgängligt för de allra flesta**, säger Elin Ekblom Bak.**

Läs mer om Ekblom-Bak testet på www.gih.se/ekblombaktest

**För mer information kontakta:**Elin Ekblom Bak, fil dr i medicinsk vetenskap, [elin.ekblombak@gih.se](mailto:elin.ekblombak@gih.se) tel: 08-120 538 61  
Louise Ekström, kommunikationsansvarig på GIH, tel: 08-120 537 11 eller 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola som firade 200 år förra året i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och går cirka 1 000 studenter.*