

Anstrengelsestest

Oplysninger om anstrengelsestesten:

Er udført som løbe/gangtest _____

Er udført som trappetest _____

Peakflow før test (bedst ud af 3) _____

Puls før test _____

Forventet ønskepuls (190-alders) _____

Du skal nu sørge for at blive meget forpustet i mindst 7 minutter.

(sjippe, løbe på trapper eller løbe en tur)

Når du er det, udføres følgende:

Efter 1 minut

Peakflow (bedst af 3) _____ Puls _____

Efter 5 minutter

Peakflow (bedst af 3) _____ Puls _____

Efter 10 minutter

Peakflow (bedst af 3) _____ Puls _____

