

Submaximalt 1RM test

Syfte:

Att få fram ett teoretiskt värde för 1RM, vid tillfällen där man inte kan/vill testa fram ett faktiskt 1RM och inte har tillgång till testutrustning.

Utförande:

Målet är att hitta en belastning som patienten orkar 2-5 repetitioner på, ju lägre antal desto mer tillförlitligt blir testet. Låt patienten testa 1-2 repetitioner på den uppskattade vikten för att säkerställa att belastningen inte är för låg. Många underskattar sin förmåga och börjar på en för låg vikt, vilket kan resultera i att de klarar 10+ reps och testet blir väldigt svårt att värdera.

Pat får sedan göra så många reps som möjligt (till fail eller teknisk fail)*, först på det friska/starka benet och sedan på det svaga/skadade benet. Man kan behöva justera belastningen nedåt för det skadade/svaga benet.

*I det här fallet t.ex. i benpress om man märker att pat inte klarar en rep till på ett säkert sätt, om benet skakar väldigt mycket eller liknande.

Ex. Pat klarar 5 reps på 90 kg på det friska benet och 6 reps på 80 kg på det skadade benet.

Ta den klarade vikten och dela med procenttalet för respektive antal klarade repetitioner.

$$90/0,86=104,5\text{kg}$$

$$80/0,83=96,5\text{kg}$$

$96,5/104,5=92\%$ styrka i det skadade benet jämfört med det friska.

1 – 100	7 - 80
2 – 95	8 - 78
3 – 90	9 - 76
4 – 88	10 - 75
5 – 86	11 - 72
6 – 83	12 - 70

Ändringshistorik

Datum	Ändring	Utförd av
210512	Uppdatering	Nätverket för traumatiska knäskador