

Test din kondition

Her kan du læse om forskellige forslag til, hvordan du kan vurdere din fysiske form (kondital), planlægge og måske finde motivation til fortsat fysisk aktivitet. Listen er ikke udtømmende og du har sikkert prøvet eller hørt om testmetoder, som ikke er nævnt her.

Følgende test beskrives:

- Borgskalaen
- 12-minutters testen (Cooper-testen)
- Steptest
- 1,6 km. gå-test

Borgskalaen

Borgskalaen er et subjektivt værktøj til at styre træningsintensiteten med. Du undgår hermed fx at skulle foretage pulsmålinger. Skalaen medtænker de psykologiske aspekter ved fysisk aktivitet.

Borgs Skala viser oplevet anstrengelse under fysisk aktivitet. Skalaen er udviklet af psykologen Gunner Borg og kobler psykologiske og fysiologiske aspekter af fysisk aktivitet.

Skalaen går fra 6-20 og angiver pulsintervallet. 6 svarer til en hvilepuls på ca. 60 slag per minut mens 20 svarer til den maksimale anstrengelse med en puls på ca. 200 slag per minut.

Med grøn farve er angivet området for moderat fysisk aktivitet og med rødt området for fysisk aktivitet med høj intensitet.

Borgtrin	Oplevet anstrengelse	Puls
6	Ingen anstrengelse (hvile)	60
7	Meget, meget let	70
8		80
9	Meget let	90
10		100
11	Ganske let	110
12		120
13	Noget anstrengende	130
14		140
15	Meget anstrengende	150
16		160
17		170
18		180
19	Meget, meget anstrengende	190
20	Maksimalt anstrengende	200

Hvordan kan Borg-skalaen anvendes?

Du har sikkert oplevet, at en given fysisk aktivitet nogle dage opleves hårdere eller lettere end andre dage. Borg skalaens tager højde for det psykologiske aspekt ved fysisk aktivitet og giver mulighed for at italesætte den anstrengelse du føler ved en given aktivitet.

Skalaen kan bruges til at bestemme, hvor hård en opgave er, og til at finde det rigtige træningsniveau for den enkelte.

Konditionstests

Konditallet fortæller om kroppens maksimale evne til at optage og transportere ilt. Konditallet gør det muligt at sammenligne forskellige personers kondition under hensyntagen til køn og kropsvægt.

Du kan teste din fysiske form (kondition) på flere måder, fx cykel, løb, step eller gang. En cykelrytter vil formentlig få det bedste testresultat (højeste kondital) i en konditest udført på cykel, mens en løber må forventes at præstere bedst, hvis konditesten udføres som løbetest.

Her er forskellige testmetoder, som kan give dig et indtryk af, hvordan din generelle fysiske form og dermed dit kondital er:

12 minutters testen (Cooper-testen)

En simpel test er Cooper-testen (også kaldet 12 minutter testen), hvor du løber så langt som muligt på 12 minutter. Testen tager højde for alder og køn. Testen er indirekte og rummer derfor nogen usikkerhed, men kan være god til at teste, hvordan din fysiske form udvikler sig.

Alder	Køn	Meget god	God	Middel	Lav	Meget lav
13-14	♂	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	op til 2100 m
	♀	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	op til 1500 m
15-16	♂	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	op til 2200 m
	♀	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	op til 1600 m
17-20	♂	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	op til 2300 m
	♀	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	op til 1700 m
20-29	♂	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	op til 1600 m
	♀	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	op til 1500 m
30-39	♂	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	op til 1500 m
	♀	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	op til 1400 m
40-49	♂	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	op til 1400 m
	♀	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	op til 1200 m
50+	♂	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	op til 1300 m
	♀	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	op til 1100 m

Du kan "oversætte" løbedistance til et mere præcist kondital ved at sammenligne med tabellen over kondital for normalbefolkningen.

Eksempelvis vurderes en mand på 25 år, der løber mere end 2800 m. på 12 minutter at have et meget godt kondital. I tabellen over kondital for normalbefolkningen kan det oversættes til et kondital, der ligger over 57.

Tests for de mindre trænede

Hvis du ikke er vant til at træne kan steptesten eller 1,6 km gå-testen give dig et indtryk af din fysiske form og måske motivere dig til at være mere fysisk aktiv.

Steptest

Her trædes op og ned af en skammel med kendt højde i et bestemt tempo. Der foretages pulsmålinger efter ophør, og tempoet i pulsfaldet omregnes til et kondital. Målingen tager udgangspunkt i, at pulsen falder hurtigere hos personer i god form end hos personer i dårlig fysisk form.

1,6 km gå-test

Her tilbagelægges en distance på 1,6 kilometer hurtigst muligt i gå tempo. Når denne strækning er tilbagelagt måles pulsen.

Følg dette link til hjemmesiden hos Kræftens Bekæmpelse, hvis du vil vide mere om steptesten og 1,6 km. gå-testen.

<http://www.cancer.dk/CmsRoot/Templates/Standard/Article.aspx?NRMODE=Published&NRNODEGUID=%7b75385A53-806D-4595-A9C9-E92D7BDDDEC9%7d&NRORIGINALURL=%2ffysisk%2baktivitet%2ftest%2bdig%2bselv%2fkonddition%2futraenede%2f&NRCACHEHINT=Guest#>

Andre testmetoder

Skridttælling

En måde at sætte fokus på graden af fysisk aktivitet er ved at tælle sine skridt. En skridttæller (pedometer) reagerer på kroppens lodrette forflytning af tyngdepunktet i forbindelse med gang.

Når du tæller dine skridt får du en god indikation af, hvor meget og hvor lidt du bevæger dig i fx dit arbejdsliv.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for daglig moderat fysiske aktivitet kan skønsmæssigt omsættes til cirka 6000 skridt om dagen og yderligere 2000 skridt når anbefalingen for fysisk aktivitet med høj fysisk aktivitet medregnes. På denne baggrund har det været foreslået, at en voksen ikke bør bevæge sig under 10.000 skridt om dagen.

For børn lander anbefalingen på cirka 14.000 skridt om dagen med lidt flere skridt til drengene og lidt færre til pigerne.