



# Teoretiskt konditionstest

# BMI – Body Mass Index

- Vikt: 86kg
- Längd: 1,86m
- Formel:  $86/1,86/1,86=24,85$  (typ 25)
- Mitt BMI är 25

**Ringa in den siffra FAB (0-10) som bäst beskriver din fysiska aktivitet de senaste 6 månaderna:**

**(Alternativ 2,8 – 6,9 kräver en pulsfrekvens motsvarande "full" slagvolym i hjärtat, dvs en pulsfrekvens på minst ca 110-120, under den sträcka/tid som anges. Detta känns "något ansträngande" (att säga långa meningar blir svårare).**

0 - Inaktiv, jag undviker alltid fysisk aktivitet om jag kan.

0,7 - Lätta aktiviteter då och då, jag promenerar ibland, använder ibland trappor, blir ibland varm av fysisk aktivitet.

1,4 - Viss fysisk aktivitet, 10-50 min per vecka som gör att jag då blir genomvarm av fysisk aktivitet.

2,1 - Normal aktivitet, minst en timme per vecka med fysiska aktiviteter som då gör mig genomvarm av fysisk aktivitet, tex raska långpromenader.

2,8 - Viss strukturerad motionsaktivitet. Jag tränar pulshöjande varje vecka, vanligen ombytt till träningskläder, upp till 30-60 min per gång.

3,5 - Viss strukturerad motionsaktivitet, jag joggar 2-8 km per vecka eller tränar annat pulshöjande under 30-60 min per vecka.

4,8 - Omfattande aktivitet, jag

4,1 - Motionsaktiv, jag joggar/springer 8-16 km per vecka eller tränar annat pulshöjande under 1-3 timmar per vecka.

4,8 - Löptränar 16-24 km per vecka eller tränar annat pulshöjande under 3-6 timmar per vecka.

5,5 - Omfattande aktivitet, jag löptränar 24-32 km per vecka eller tränar annat pulshöjande under 6-7 timmar per vecka.

6,2 - Omfattande aktivitet, jag löptränar 32-40 km per vecka eller tränar annat pulshöjande under 7-8 timmar per vecka.

6,9 - Omfattande aktivitet, jag löptränar mer än 40 km per vecka eller tränar annat pulshöjande minst 8 timmar per vecka.

Min FAB poäng = \_\_\_\_ (dvs den siffra 0 - 6,9 som står vid beskrivningen ovan)

## Fysisk uthållighet (FU)

**Hur snabbt kan du förflytta dig utomhus 5 km i lätt terräng (tex cykelbana – flackt löpspår) med bra skor utan att bli jättetrött? Var realistisk! Ringa in ditt bästa svar (1,4 – 39,2). Klarar du inte 1,4 så fungerar inte testet för dig.**

1,4 - Jag kan gå hela sträckan i en långsam takt, det tar minst en timme.

2,8 - Jag kan gå hela sträckan i ett normalt tempo.

4,2 - Jag kan gå hela sträckan i en ganska rask takt.

5,6 - Jag kan gå hela sträckan i en rask takt.

7,0 - Jag kan gå hela sträckan i en mycket rask takt.

8,4 - Jag kan småjogga 5 km i en lugn joggingtakt, det tar ca 41-42 min

9,8 - Jag kan jogga 5 km i en lugn takt, det tar ca 38 min.

11,2 - Jag kan jogga 5 km i en sakta men jämn fart, det tar ca 34-35 min.

12,6 - Jag kan jogga 5 km i en normal takt, det tar drygt 31 min.

**(Nedanstående alternativ är för dig som är mer vältränad och här avses aktuell tävlingsfart!)**

14,0 - Jag kan springa 5 km i en snabb takt, det tar ca 25 min.

18,2 - Jag kan springa 5 km i en snabb takt, det tar ca 23 min.

23,8 - Jag kan springa 5 km i hög fart, det tar ca 21 min

29,4 - Jag kan springa 5 km i mycket hög fart, det tar ca 19 min.

33,6 - Jag kan springa 5 km i mycket hög fart, det tar ca 18 min.

39,2 - Jag kan springa 5 km i mycket hög fart, det tar ca 17 min.

Min FU poäng = \_\_\_\_\_ (dvs den siffra 1,4 - 39,2 som står vid beskrivningen ovan)

# FAB – Fysisk Aktivitetsbedömning

- Ca 2tim basket
- Ca 2-3tim gym
- Ca 1h jogging (eller annan konditionsgrej)
- Motsvarar ca FAB 6 eller 7
- Har varit lite lat under sommaren, ger mig själv FAB 6

# FU – Fysisk Uthållighet

- 5km, hur snabbt? Länge sedan jag provade, men tror nog att jag idag skulle klara 5km på 25min.
- Mitt FU är då enligt tabellen 10

# Räkna ut!

- Mina värden: BMI 25, FAB 6, FU 10
- Formel:  $49 - (0,8 \times \text{BMI}) + (0,7 \times \text{FAB}) + (1,4 \times \text{FU}) =$
- $49 - (0,8 \times 25) + (0,7 \times 6) + (1,4 \times 10) =$
- $49 - 20 + 4,2 + 14 = 47,2$
- Mitt testvärde är ca 47,2!

# Vad innebär testvärde?

<20	Stora svårigheter att leva ett oberoende liv. Hjälp behövs vanligen för att klara de dagliga sysslorna så som att klä sig, bada, städa, handla, sköta hushållet osv.
22-24	25-30% av medarbetare över 40 år på svenska arbetsplatser ligger här! Dessa medarbetare orkar endast arbeta fysiskt på mellan 30-50% av sin fulla potential.
28	Risken att insjukna i hjärt/kärlsjukdom i förtid (13 år) är dubbelt så stor jämfört med de som har testvärde 35(+). Testvärde 28 är hos överviktiga över 40 år dessvärre medelvärde.
30-35	Ökad risk för ohälsa hos normalviktiga kopplad till metabolt syndrom & åldersdiabetes. I takt med en alltmer utbredd övervikt & fetma hos medarbetare över 25 år så befinner sig ca 40% av medarbetarna i denna riskzon
35>	Ingen ökad risk för sjuklighet eller dödlighet kopplad till kondition och därmed är 35 ett lämpligt minsta krav för alla medarbetare.
42	Krav på kvinnliga poliser och kvinnliga kustbevakare.
45	Krav på manliga poliser/kustbevakare samt rökdykare inom räddningstjänst & även minsta krav för alla med kontinuerligt fysiskt förvärvsarbete, tex städare.
50	Normalt minsta nivå för att klara ett Vasalopp inom ordinarie tävlingstid
58-65	Elitvärde för ishockeyspelare
60	Minsta krav för att klara ett tungt kontinuerligt förvärvsarbete utan skaderisk
65	Elitvärde för bollsporter
75-88	Elitvärde för uthållighetssporter
93	Högsta kända värde på en människa, Sven-Åke Lundbäck, 24 år, 1972.
180-200	Vältränad häst, som givetvis utklassar en människa på samtliga distanser!