

# Testinstruktion inför konditionstest på Hälsospåret

- Steg 1 Värm upp under minst 5 min på ett gång eller löptempo som medför lätt andfåddhet.
- Steg 2 För dig som är otränad och/eller överviktig och som ej kan springa: **Du skall gå 1 varv så fort du kan på så hög ansträngningsnivå som möjligt utan att springa.**
- För dig som väljer att springa: **Om du är van löpare skall du springa minst två varv. Välj ett tempo som medför "en något ansträngande trötthetsgrad" och som du tror/vet att du kan hålla under minst två varv på samma tid utan att du blir tröttare**
- Steg 3 Tag tid med en klocka som har sekundvisare, helts stoppur. Om du joggar eller springer minst 2 varv beräkna den genomsnittliga tiden för 1 varv. Om du känner att du sprungit för fort, dvs ej skulle klara av att genomföra minst 2 varv till i samma tempo utan att bli tröttare, gör då om testet på ett lägre tempo, där du klarar detta, annars kommer du att få ett felaktigt testvärde.
- Steg 4 Utgå från din tid du gjorde och välj den tid i någon av tabellerna som ligger närmast "din tid". Gå ut horisontellt i tabellen till den kolumn som stämmer för dig beroende på kön, ålder eller BMI.

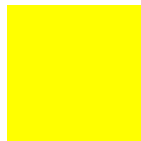
# Tolkning av konditionsvärde



Elitkondition med låg risk för framtida ohälsa, bibehåll träningsnivån



Bra till mycket bra kondition, öka dock träningsnivån något från 50 års ålder med 10 min/pass



Något låg kondition med viss ökad risk för framtida ohälsa. Du behöver påbörja regelbunden träning minst 3 ggr/vecka 45 minuter/tillfälle eller 4 ggr /vecka 30 min/tillfälle



Låg kondition med ökad risk för framtida ohälsa. Du behöver påbörja regelbunden träning minst 4 ggr/vecka under 30-40 min/tillfälle



Låg kondition med ökad risk för framtida ohälsa. Du behöver påbörja regelbunden träning minst 4 ggr/vecka under 30-40 min/tillfälle



Extremt låg kondition med stor risk för framtida ohälsa. Du behöver börja motionera dagligen under minst 25-30 min/tillfälle men ta inte i för hårt. När du nått röd nivå kan du börja motionera mer intensivt. Följ då råden för denna nivå

**Om du vill ha ett mer specifikt motionsprogram som är anpassat för din nuvarande kondition, gå in på webben: [www.hälsospåret.se](http://www.hälsospåret.se)**

## Hälsospår - Klågerup i Svedala

### Tabeller för gång

Gångtid min,sek	<b>Flickor 15-16 år:</b>					Gångtid min,sek	<b>Pojkar 15-16 år:</b>				
	BMI <22	22,1-23,5	23,6-25,5	25,6-27,5	27,6>		BMI <22	22,1-23,5	23,6-25,5	25,6-27,5	27,6>
	Konditionsvärde ml syre/kgxmin						Konditionsvärde ml syre/kgxmin				
12:10 - 11:53	58 - 60	57 - 59	56 - 58			10:38 - 10:25	65 - 67	64 - 66	63 - 65		
12:36 - 12:11	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54		10:59 - 10:39	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61	
13:05 - 12:37	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 46	11:22 - 11:00	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57
13:36 - 13:06	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	11:45 - 11:23	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54
14:10 - 13:37	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	12:11 - 11:46	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51
14:46 - 14:11	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	12:39 - 12:12	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48
15:26 - 14:47	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	13:08 - 12:40	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45
16:09 - 15:27	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	13:40 - 13:09	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42
16:57 - 16:10	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	14:15 - 13:41	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39
17:50 - 16:58	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	14:53 - 14:16	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36
18:48 - 17:51	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	15:35 - 14:54	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33
19:54 - 18:49	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	16:20 - 15:36	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30
21:07 - 19:55	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17:11 - 16:21	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27
22:30 - 21:08	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	18:06 - 17:12	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24

**Hälsopåret - Klågerup i Svedala**  
Tabeller för gång

Gångtid min,sek	<b>Flickor 17-19 år:</b>					Gångtid min,sek	<b>Pojkar 17-19 år:</b>				
	BMI <23,5	23,6-25,5	25,6-27,5	27,6-29,7	29,8>		BMI <23,5	23,6-25,5	25,6-27,5	27,6-29,7	29,8>
	Konditionsvärde ml syre/kgxmin						Konditionsvärde ml syre/kgxmin				
11:28 - 11:13	58 - 60	57 - 59	56 - 58			10:08 - 9:55	65 - 67	64 - 66	63 - 65		
11:52 - 11:29	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54		10:28 - 10:09	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61	
12:17 - 11:53	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 46	10:50 - 10:29	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57
12:45 - 12:18	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	11:14 - 10:51	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54
13:14 - 12:46	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	11:39 - 11:15	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51
13:46 - 13:15	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	12:06 - 11:40	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48
14:20 - 13:47	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	12:36 - 12:07	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45
14:58 - 14:21	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	13:08 - 12:37	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42
15:38 - 14:59	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	14:15 - 13:09	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39
16:23 - 15:39	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	14:53 - 14:16	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36
17:12 - 16:24	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	15:02 - 14:54	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33
18:07 - 17:13	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	15:48 - 15:03	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30
19:07 - 18:08	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	16:39 - 15:49	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27
20:14 - 19:08	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	17:35 - 16:40	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24

# Hälsospåret - Klågerup i Svedala

## Tabell för gångtest hos normalviktiga & överviktiga

Gångtid min,sek	<b>Damer - BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>									
	<23,5	23,6-24,9	25-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>	
	<b>Konditionsvärde ml syre/ kg x min</b>									
9:20 - 9:08	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57						
9:38 - 9:21	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53					
9:57 - 9:39	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49				
10:18 - 9:58	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45			
10:40 - 10:19	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41		
11:04 - 10:41	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	
11:30 - 11:05	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	
11:58 - 11:31	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	
12:28 - 11:59	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	
13:01 - 12:29	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	
13:37 - 13:02	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	
14:17 - 13:38	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	
15:00 - 14:18	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16	
15:48 - 15:01	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16	13 - 15	12 - 14	11 - 13	

## Hälsospåret - Klågerup i Svedala

### Tabell för gångtest hos normalviktiga & överviktiga

Gångtid min,sek	<b>Herrar - BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>									
	<23,5	23,6-24,9	25-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>	
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min									
8:10 - 8:00	65 - 67	64 - 66	63 - 65							
8:25 - 8:11	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61						
8:41 - 8:26	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57					
8:58 - 8:42	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53				
9:16 - 8:59	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49			
9:43 - 9:17	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45		
10:04 - 9:44	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	
10:27 - 10:05	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	
10:52 - 10:28	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	
11:19 - 10:53	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	
11:49 - 11:20	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	
12:21 - 11:50	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	
12:56 - 12:22	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	
13:35 - 12:57	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	