

Konditionstest (The Harward step test)

Syfte

Att få ett mått på den egna konditionen

Bakgrund

Kondition kan definieras som maximal syreupptagning per minut och kilogram kroppsvikt. God kondition karakteriseras av god syretransport från lungorna till de arbetande musklerna. God kondition kan innebära att man har låg vilopuls eller att man har förmåga att snabbt uppnå hög arbetspuls eller framförallt att man snabbt kommer ner i vilopuls efter en hård ansträngning. Maximal syreupptagning uppnås när man arbetar så hårt man kan. Genom att mäta den maximala syreupptagningen kan man alltså beräkna konditionen. Eftersom detta innebär mycket invecklade mätningar har flera förenklade konditionstester utarbetats, t.ex. The Harward step test.

Metod

Utrustning: ett stadigt underlag (pall eller stol), tidtagarur

1. Försökspersonen mäter sin vilopuls efter några minuters vila. (Ta pulsen under 30 sekunder och multipliceras med 2 så får du antal hjärtslag / minut).
2. Försökspersonen stiger upp (med båda fötterna) på pallen och ned igen (med båda fötterna) 30 gånger per minut under fem minuter.
3. Efter försöket räknas antalet pulsslug. Räkningen görs 1-1,5 min, 2-2,5 min och 4-4,5 efter det att upp-och nedstigningen är avslutad
4. Pulstalen (antalet slag på 30 sekunder) adderas och poängtalen beräknas med hjälp av följande formel:
$$\text{Poäng} = (\text{arbetstid i s} \times 100) \times (\text{summan av pulstalen})$$
5. Konditionen avläses i tabellen. Erfarenheten visar att resultaten av detta test överensstämmer bra med direkta mätningar av syreupptagningsförmågan.

Tabell 1: Labresultat

Poäng	Kondition
Under 50	dålig
50-64	låg-medel
65-79	medel-god
80-89	god
Över 90	utmärkt

Resultat

Avsätt i ett diagram antalet pulsslag som en funktion av tiden efter avslutad ”klättring”. Jämför eventuellt detta diagram med en vältränad respektive dåligt tränad person.