



KONDITIONSTEST



God kondition
ger ökad ork

Konditionstest på cykel

Motivera till fysisk aktivitet för att må bra i vardagen

En god kondition skapar förutsättningar för att orka, prestera och må bra i vardagen. Att beräkna konditionsnivå och utveckla kondition är därför värdefullt för både medarbetaren och arbetsgivaren och bidrar till en högre frisknärvaro.

Genom att genomföra ett konditionstest får du ett mått på din fysiska ork i form av syreupptagningsförmåga samt förståelse och motivation på hur du kan påverka din kondition och hälsa.

Forskning visar att för att bibehålla hälsan, ha krafter till arbete och fritid krävs minst 35 ml/ syre/kg och minut.

Genom fysisk aktivitet och rörelse kan syreupptagningsförmågan och därmed konditionen öka vilket leder till mer ork och energi.

Att utbilda, uppmuntra och visa på olika typer av fysisk aktivitet samt genomföra konditionstest motiverar medarbetare att vara mer fysisk aktiva.

Fysisk aktivitet

- ✓ Stärker immunförsvaret
- ✓ Förbättrar stresstålighet
- ✓ Normaliserar blodtryck
- ✓ Ger ökad ork och livskvalité
- ✓ Förbättrar sömn
- ✓ Förebygger värk

Läs mer om Konditionstest på cykel på nästa sida

Mer om konditionstest på cykel

Hur genomförs testet?

Konditionstestet genomförs på testcykel under 6–8 minuter på en nivå där deltagaren endast blir lätt andfådd. Under testet mäts deltagarens puls och upplevda ansträngning. Alla kan göra testet oavsett om man är tränad eller ej. Se till att ej äta, röka eller snusa två timmar innan testet. Ombyte rekommenderas.

Vad mäter vi?

Utifrån uppmätt puls och upplevd ansträngning får du ett värde på din totala syreupptagningsförmåga samt ett testvärde i förhållande till din vikt, dvs din kondition.

Tillsammans med testledaren får du en förklaring av resultat samt möjlighet till motiverande samtal och reflektion kring dina motionsvanor, hälsa och önskat läge.

Rekommendation

Rekommendationen för att bibehålla ork och hälsa i framtiden är att vara fysisk aktiv minst 30 min per dag, alternativt minst 150 min måttlig intensiv träning eller minst 75 min högintensiv träning per vecka.

Vill du veta mer om hur vi hjälpt andra företag att skapa en säker och välmående arbetsplats och hur vi kan vara en resurs för ditt företag? Välkommen att kontakta oss redan idag.

