Kommer jeg i bedre form?

Af Rikke Halskov Vestergaard, breddekonsulent og fysioterapeut.

Der er mange måder at teste sig selv på for at vurdere, om formen er blevet bedre i takt med at træningen skrider frem. Tests hænger ofte sammen med de mål, man har for træningen, og kan være til stor hjælp for at bevare motivationen. Det er altid sjovere, når det går i den rigtige retning. Derudover kan test være til stor gavn, når belastningen i træningen skal fastlægges.

Man kan konstruere sine egne test for at vurdere, om formen er blevet bedre. Testene munder ikke ud i bestemmelse af konditallet, men de kan bruges til at sammenligne ens præstationer med hinanden. Det kan være at ro den samme strækning på tid, eller afprøve hvor mange kilometer, som kan tilbagelægges indenfor et bestemt tidsrum. Vil man teste sin styrke, kan antal gentagelser af samme øvelse med en bestemt vægt give et oversigtsbillede. Konditionen kan nemt måles, da hvilepulsen vil falde i forbindelse med bedret kondition. Hvilepulsen måles bedst et par minutter efter, du er vågnet, og inden du står ud af sengen.

Ofte brugte test i ergometeret:

- 2.000 m på tid.
- Antal m på 6 minutter.

Ønsker man at finde sit kondital og dermed få en vurdering af, hvor godt (eller skidt) det ser ud med kondien, kan nedenstående tests anbefales.

Den nye steptest: Her skal blot anvendes en bænk i højden 20-35 cm og et gratis computerprogram. Testen vurderes til at være et rimeligt værktøj til at vurdere konditionen på et bredt udsnit af befolkningen startende fra ca. 10 år.

Et-punkts test på cykel: Denne test er en submaksimal test, og er derfor behæftet med nogen usikkerhed, men er fremragende til at måle fysiske forbedringer. Samtidig behøver testpersonen ikke anstrenge sig meget under testen, da man ikke nærmer sig den maksimale ydeevne. Du skal bruge en kondicykel, som kan vise belastningen i watt og en pulsmåler – gerne pulsur.

Watt-max test: En meget præcis test, som blot kræver en cykel, som kan angive belastningen i Watt. Gennemførelse af testen kræver dog, at man kan køre til udmattelse.

Hvad er et godt kondital?