32. Konditionstest (The Harward step test)

Kondition kan definieras som maximal syreupptagning per minut och kilogram kroppsvikt. Den är beroende av ålder, kön och träningstillstånd. God kondition karaktäriseras av god syretransport från lungorna till de arbetande musklerna. 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.

Utrustning: Ett stadigt underlag (pall eller stol, för kvinnor 40 cm högt, för män 50 cm högt), tidtagarur, millimeterpapper.

1. Försökspersonen stiger upp (med båda fötterna) på pallen och ned igen (med båda fötterna) 30 gånger per minut i 5 minuter. Om försöket avbryts, noteras tiden.

2. Efter försöket räknas antalet pulsslag under 30 sekunder medan försökspersonen sitter ner. Räkningen görs 1–1 1/2 min, 2–2 1/2 min och 4–4 1/2 min efter det att upp- och nedstigningen är avslutad.

3. Pulstalen (antalet slag på 30 sekunder) adderas och poängtalet beräknas med hjälp av formeln:

$$\text{Poäng} = \frac{(\text{arbetstid i sekunder}) \cdot 100}{2 \cdot (\text{summan av pulstalen})}$$

4. Konditionen avläses i tabellen. Erfarenheten visar att resultaten av detta test överensstämmer bra med direkta mätningar av syreupptagningsförmågan.

Poäng	Kondition
under 50	dålig
50–64	låg–medel
65–79	medel–god
80–89	god
över 90	utmärkt

5. Avsätt i ett diagram antalet pulsslag som en funktion av tiden efter avslutad ''klättring''. (Jämför eventuellt detta diagram med en vältränad respektive dåligt tränad persons.)