

Tips på hur du kan testa din styrka och kondition

Armhävningstest

För män:

Gör klassiska armhävningar med tårna i golvet. Armbågarna ska peka rakt utåt sidorna under arbetet. Se till att du inte svankar.

| Nivå/Ålder | 17-19 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-65 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Utmärkt | >51 | >43 | >37 | >31 | >28 | >27 |
| Bra | 35-50 | 30-42 | 25-36 | 21-30 | 18-27 | 17-26 |
| Medel | 19-34 | 17-29 | 13-24 | 11-20 | 9-17 | 6-16 |
| Under medel | 4-18 | 4-16 | 2-12 | 1-10 | 0-8 | 0-5 |
| Dåligt | <3 | <3 | <1 | 0 | - | - |

Källa: Träningskalendern

För kvinnor:

Gör armhävningar med knäna i golvet. Armbågarna ska peka rakt utåt sidorna under arbetet. Se till att du inte svankar.

| Nivå/Ålder | 17-19 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-65 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Utmärkt | >32 | >33 | >34 | >28 | >23 | >21 |
| Bra | 21-31 | 23-32 | 22-33 | 18-27 | 15-22 | 13-20 |
| Medel | 11-20 | 12-22 | 10-21 | 8-17 | 7-14 | 5-12 |
| Under medel | 0-10 | 1-11 | 0-9 | 0-7 | 0-6 | 0-4 |
| Dåligt | - | 0 | - | - | - | - |

Källa: Träningskalendern

Situptest

I vanliga fall när du tränar och gör situps ska du ha korsryggen kvar i golvet men inte när du gör det här testet. Ligg på rygg med knäna böjda. Ha hämlarna en bit från rumpan. Ha händerna bakom ören och dra dig upp med hjälp av magmusklerna. Stanna när ryggen lyfter sig från golvet. Tabellen gäller både för män och kvinnor.

| Nivå/Ålder | 18-25 | 26-35 | 36-45 | 46-55 | 56-65 | 65+ |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Utmärkt | >43 | >39 | >33 | >27 | >24 | >23 |
| Bra | 37-43 | 33-39 | 27-33 | 22-27 | 18-24 | 17-23 |
| Över medel | 33-36 | 29-32 | 23-26 | 18-21 | 13-17 | 14-16 |
| Medel | 29-32 | 25-28 | 19-22 | 14-17 | 10-12 | 11-13 |
| Under medel | 25-28 | 21-24 | 15-18 | 10-13 | 7-9 | 5-10 |
| Dåligt | 18-24 | 13-20 | 7-14 | 5-9 | 3-6 | 2-4 |
| Mycket dåligt | <18 | <13 | <7 | <5 | <3 | <2 |

Källa: Träningskalendern

Knäböjstest

Ha en stol bakom dig och ställ dig med ryggen mot den. Ha benen höftbrett isär. Böj knäna till du får 90° böjning. Res dig stående och upprepa igen.

Tabell för män

| Nivå/Ålder | 18-25 | 26-35 | 36-45 | 46-55 |
|---------------|-------|-------|-------|-------|
| Utmärkt | >49 | >45 | >41 | >35 |
| Bra | 44-49 | 40-45 | 35-41 | 29-35 |
| Över medel | 39-43 | 35-39 | 30-34 | 25-38 |
| Medel | 35-38 | 31-34 | 27-29 | 22-24 |
| Under medel | 31-34 | 29-30 | 23-26 | 18-21 |
| Dåligt | 25-30 | 22-28 | 17-22 | 13-17 |
| Mycket dåligt | <25 | <22 | <7 | <9 |

Källa: Träningskalendern

Tabell för kvinnor

| Nivå/Ålder | 18-25 | 26-35 | 36-45 | 46-55 |
|---------------|-------|-------|-------|-------|
| Utmärkt | >49 | >45 | >41 | >35 |
| Bra | 44-49 | 40-45 | 35-41 | 29-35 |
| Över medel | 39-43 | 35-39 | 30-34 | 25-38 |
| Medel | 35-38 | 31-34 | 27-29 | 22-24 |
| Under medel | 31-34 | 29-30 | 23-26 | 18-21 |
| Dåligt | 25-30 | 22-28 | 17-22 | 13-17 |
| Mycket dåligt | <25 | <22 | <7 | <9 |

Källa: Träningskalendern

Träna din styrka

Du kan träna upp din resultatförmåga i alla tre testen. Gör övningarna med jämna mellanrum och utmana kroppen med t.ex. en extra armhävning då och då så kommer du snart märka att du klara mer. Tänk på att inte gå för fort fram. Det kan skada kroppen.

Styrketräning är bra för alla, oavsett ålder. Även om ditt mål med träningen är att gå ner i vikt är det bra att styrketräna eftersom muskulatur leder till högre förbränning. Om du styrketränar kan du också förhindra och lindra muskel- och ledbesvär.

Vid all träning är resultatet individuellt. Hos den ena personen kan träningsresultatet uppnås enkel medan en annan person får kämpa mycket mer.

Här kommer tips på några styrkeövningar du kan göra hemma. Börja gärna med att värma upp kroppen i 5-10 min. Du kan t.ex. jogga, cykla eller gå i rask takt runt huset där du bor. Varför inte ställa dig och dansa till din favoritlåt?

Rygg: Ligg på mage på golvet och lyft överkroppen.

Baksida överarmar: Istället för att ha armarna brett isär som vid klassiska armhävningar sätter du överarmarna tätt intill kroppens sidor. Övningen går att göras med knä och armbågar i golvet eller mot en stol eller ett lågt bord.

Framsida lår: Sitt på en stol. Sträck ena ut benet, håll kvar ett litet tag och sätt tillbaka foten på golvet. Upprepa samma sak med andra benet. Håll på så länge du orkar.

Framsida överarmar: Ställ dig mot en vägg. Sätt händerna mot väggen, ganska brett isär och i brösthöjd. Gå ut med fötterna från väggen en bit. Sträck armarna så att det blir raka och förflytta sedan kroppen mot väggen igen med böjda armar. På så sätt gör du armhävningar mot väggen.

Mage: Ligg på rygg med benen upp mot taket. Lyft benen mot taket men se upp så att svanken inte lämnar golvet. Rörelsen är liten men jobbig

Benens framsida, baksida och rumpa: Stå axelbrett isär med fötterna och med lätt böjda ben. Håll händerna på axlarna. Spänn magen och böjd dig ner som att du ska sätta dig på en stol. Håll ryggen rakt och ha hälar i golvet. Res dig försiktigt upp och upprepa övningen.

Testa din kondition

Ett sätt att testa din kondition är att bestämma en sträcka som du går eller springer. Klocka hur lång tid sträckan tar. Utmana dig i rimlig takt för att få bättre tid men se upp så att du inte går för fort fram och skadar kroppen.

Träna din kondition

Konditionen är relativt lätt att träna upp. För att din kondition ska förbättras bör du träna under minst 20 minuter, 2-3 gånger i veckan. Intensiteten ska vara lätt ansträngande till mycket ansträngande, dvs. 60-90 procent av din maxpuls. Din maxpuls kan du beräkna enligt följande formel: 226 minus din ålder om du är kvinna, 220 minus din ålder om du är man. Individuella avvikelser kan förekomma.

Det finns otroligt många sätt att träna upp din kondition på. Jogga, simma, hoppa på studsatta, hoppa hoppprep, aerobic, powerwalk, gå upp och ner i trappor i rask takt m.m.

Konditionsträning är bra för alla. Vid konditionsträning tränar du hjärtat som blir starkare och kan pumpa ut mer blod per slag. Din blodcirkulation blir bättre, syreupptagningsförmågan och ämnesomsättningen ökar.

För att lätt kunna hålla koll på förändringar i din kondition och styrka är det bra att föra en träningsdagbok. Det kan göras både enkelt och roligt och det blir lätt att följa kurvan till sitt mål.