

Interaktiv konditionstest

Der findes mange metoder til at finde en persons kondital. Den direkte metode hvor man måler iltoptagelsen vha. et spirometer under maksimal arbejdsindsats, er vanskelig at udføre og kan være farlig. Men på baggrund af målinger af submaksimalt arbejde kan konditallet beregnes. Dette kan I muligvis udføre i biologilaboratoriet.

I idrætstimerne vil I sandsynligvis stifte bekendtskab med nogle indirekte testmetoder som bygger på sammenhængen mellem iltoptagelse og pulsfrekvens. De enkelte tests har hver deres styrke og svagheder, og et pålideligt kondital er ikke let at nå frem til. Ofte vil forskellige konditests give forskellige resultater. Men bruges den samme test af samme person flere gange, har man et ret pålideligt mål for ændringen i personens kondition. **Åstrands steptest** som findes på **RAM på biologien-cd-rommen** har den fordel at den kan udføres hjemme foran computeren, og den kan gentages så ofte man har 5 minutter tilovers.

Formål

1. At følge ændringer i din kondition i en længere periode.
2. At forbedre konditallet på baggrund af en plan for konditræning.

Første undersøgelse. Registrering af kondital i en periode

Planlægning

Find eller fremstil en skammel af den rigtige højde, 33 cm for kvinder og 40 cm for mænd (gør dig bare umage, den kan bruges igen og igen).

Opstil en plan for testperioden:

Hvor tit og hvornår skal du foretage testen?

Skal du foretage konditionstræning?

Skal du inddrage madvaner og evt. andre ting?

Lav et skema hvor du kan indføre dine kondital, og hvor der er plads til sideløbende at notere omstændigheder der skønnes at være af betydning for konditionsændringer.

Udførelse

Foretag steptesten efter anvisningen i programmet og beregn konditallet.

Sammenlign evt. med andre konditests du foretager i idræts- eller biologitimerne.

Foretag konditesten med faste intervaller i en periode, og indfør resultaterne i skemaet du har lavet.

Notér straks (mens du kan huske det) forhold du mener har haft betydning for din kondition i den foregående periode.

Vurdering

Tegn en kurve over konditallene i perioden.

Lav en sammenfatning af dine notater om konditionsforhold (husk i den forbindelse at 5 minutters skamletramp i sig selv er konditræning).

Vurder om der er overensstemmelse mellem konditallets udvikling og de forhold du tillægger betydning. Hvilke forhold har betydet mest for konditallet i op- og nedadgående retning?

Anden undersøgelse. Måltrettet konditionsforbedring

Planlægning

Lav en plan for konditionsadfærd over en periode (fx en måned). Det kan enten være et egentligt motionsprogram eller en forskrift for en dagligdag med mere fysisk aktivitet (og evt. ændrede madvaner).

Lav et skema til at indføre testresultater og til at notere afvigelser fra planen.

Udførelse

Foretag steptesten efter anvisningen i programmet og aflæs konditallet.

Sammenlign evt. med andre konditest du foretager i idræts- eller biologitimerne.

Lav de konditionsforbedrende aktiviteter du har planlagt.

Foretag konditesten med faste intervaller i en periode, og indfør resultaterne i skemaet du har lavet.

Notér alle afvigelser fra aktivitetsplanen og andre forhold af betydning.

Vurdering

Tegn en kurve over konditallene i perioden.

Lav en sammenfatning af dine notater om konditionsforhold.

Vurder om der er overensstemmelse mellem dine planlagte konditionsforbedrende aktiviteter og konditallets udvikling.