

Löptider för minimerad hälsorisk, 10 - 65 år

Löptider och konditionstal i Stadsskogens elljusspår, 2,5 km (2470 m), Uppsala

Löptid Testvärde (VO₂ml/kgxmin)

9 min 00 sek	66
9 min 30 sek	62
10 min 00 sek	59
10 min 30 sek	55
11 min 00 sek	52
11 min 24 sek	50
12 min 25 sek	45
13 min 54 sek	39
15 min 06 sek	35
17 min 48 sek	28
20 min 24 sek	23
22 min 22 sek	20

(<35 finns en hälsorisk för 35-65 åringar)

(<28 finns en kraftigt ökad hälsorisk för 35-65 åringar)

(<23 finns en extremt förstorad hälsorisk för 35-65 åringar)

Ålder Önskvärt testvärde och motsvarande löptid

10 - 13 år	-	testvärde 44	–	löptid ca 12 min 39 sek
14 - 16 år	-	testvärde 46	–	löptid ca 12 min 12 sek
17 - 29 år	-	testvärde 48	–	löptid ca 11 min 47 sek
30 - 39 år	-	testvärde 44	–	löptid ca 12 min 39 sek
40 - 49 år	-	testvärde 41	–	löptid ca 13 min 22 sek
50 - 59 år	-	testvärde 37	–	löptid ca 14 min 29 sek
60 - 65 år	-	testvärde 35	–	löptid ca 15 min 06 sek

Det är nästan aldrig för sent att börja träna. Det bästa är dock om man tidigt i livet tränar in vanan att konditionsträna ombytt 3 ggr i veckan, 20-40 min per gång. Detta för att klara av den åldersdegenerering som börjar redan i unga år och årligen motsvarar en minskning av testvärdet på ca 0,365 ml/kgxmin (Shvartz et al., 1990). Vanan att träna antas kunna vara stabil medan träningssvaret försämras med stigande ålder. Målet är att under medelåldern, 35-65 år, alltid ha ett testvärde över 35 och därmed slippa en konditionsrelaterad hälsorisk. Minimitestvärdet 35 är väldokumenterat (Blair et al., 1989). En 29-åring med 36 år kvar till 65årsdagen behöver då ha ett testvärde på $35 + (36 * 0,365) \approx 48$ för att med en stabil vana landa på testvärde 35 vid 65års ålder. Beräkningarna stämmer för både män och kvinnor med likartade stresspåslag (Cashdan 2008). Undantaget är en kvinna med 20 kg övervikt men ändå inte ett midjemått över 88 cm. Hon kan istället titta på tiden 18-19 min som en övre tidsgräns. Skälet är att fettvävnad placerad i rumpa och lår normalt inte är metaboliskt aktiv (det vet alla som försökt bli av med den) och därmed skadlig på samma sätt som fettväven runt midjan, ölmagen (vilken är relativt lätt att bli av med). När det gäller löptiden så påverkas den, förutom av konditionen, av bankännedom, teknik, vilja/motivation, miljöfaktorer och arbetskonomi. Tiderna i detta test bygger på justerade farter från Coopertestet, det har i original bra korrelation ($r = 0,897$) med verkligt testvärde men kräver en flack jämn rundbana och en testperson som normalt är fysiskt aktiv. En validering ger att 2470 m i detta spår motsvarar 2618 m flack rundbana vid löpning. Detta är ett maxtest, besök din husläkare innan testet om du är över 35 år och ovan löpare!

Referenser i urval: Blair, S, et al, Physical Fitness and All-Cause Mortality, JAMA, Nov 1989, Vol 262, No 17, sid 2395 ff. Shvartz, E, Reibold, RC, "Aerobic Fitness Norms for Males and Females aged 6 to 75 Years: A Review", Aviat. Space Environ. Med 1990; 61:3-11. Ekblom, B, et al, Secular trends of physical fitness in Swedish adults, Scand J of Med. & Science in sports 2007. Cooper, K, A Means of Assessing Maximal Oxygen Intake, JAMA, Jan 15, 1968, Vol 200, No 3 sid 135ff. Har du någon kronisk sjukdom / andra sjukdomsrelaterade besvär (eller är mer intresserad) läs gärna i svenska FYSS, laddas ned gratis här: [http://www.fhi.se/shop/material_pdf/FYSS_08\(1\).pdf](http://www.fhi.se/shop/material_pdf/FYSS_08(1).pdf).

Stefan Lundström, april 2010. Vill du ha fler referenser, denna poster som pdf (utan kostnad) eller själv validera valfri sträcka – gå in på www.kondiskollen.nu

Testvärde - tolkning

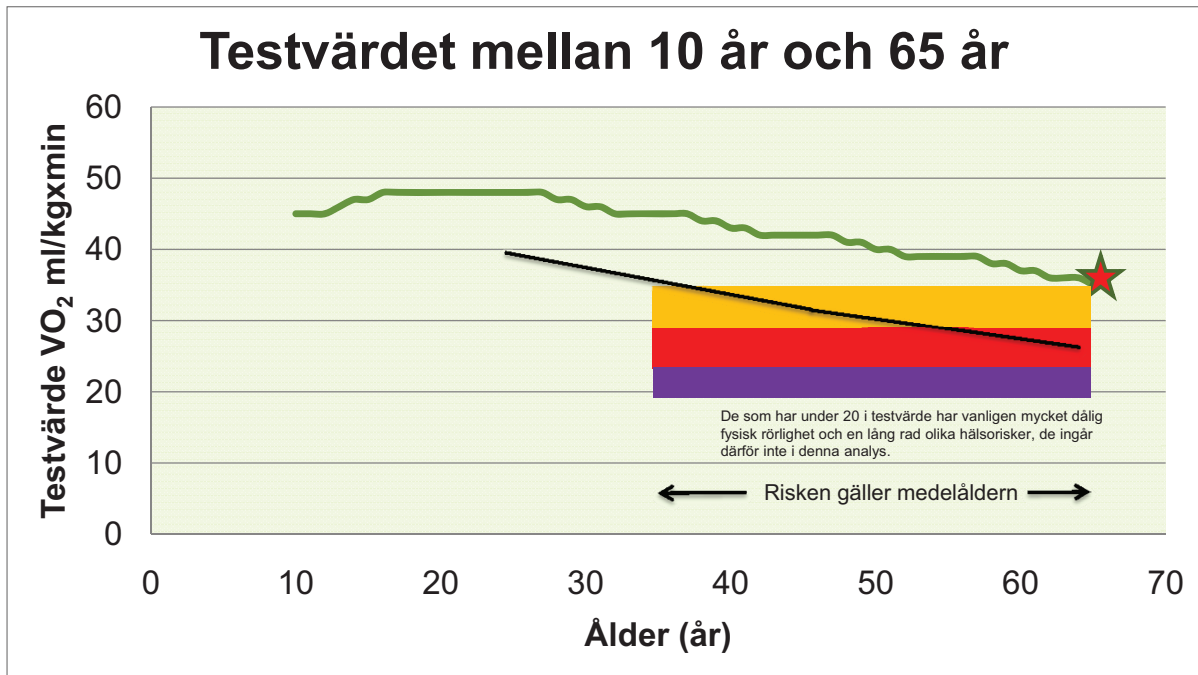
< 35 **Normalt en ökad risk för ohälsa kopplad till din kondition.** Ref i urval: Blair, Gibbons et al 1985/1995

- 20-22 Stämmer testet på dig så har du en mycket kraftigt ökad hälsorisk. Sök läkare för en utredning om din troligen mycket dåliga kondition. Ungefär 3 av 10 personer med detta konditionsvärde uppnår aldrig sin 65 års dag. Din läkare kan till exempel skriva ut ett recept på fysisk aktivitet (FaR[®]).
- 23-27 Stämmer testet på dig så har du en kraftigt ökad hälsorisk. Din svaga kondition kräver en snar insats från din sida för att inte längre vara ett allvarligt hot mot din hälsa och överlevnad. Risken att dö före 65 år ålder är ungefär fördubblad jämfört med om du hade haft konditionsvärdet 35. Sök hjälp och vidare konsultation från läkare och hälsovägledare/personlig tränare-/hälsocoach. Din läkare kan till exempel skriva ut ett recept på fysisk aktivitet.
- 28-34 Stämmer testet på dig så har du ett konditionsvärde som med stor säkerhet ökar din risk (eventuellt kraftigt) för utveckla och/eller förvärra en diabetessjukdom, metabolt syndrom och tjocktarmscancer. Sök hjälp från en hälsovägledare/personlig tränare/hälsocoach.

≥ 35 **Vanligen ingen ökad risk för ohälsa kopplad till din kondition.** Ref: Forsberg et al, "Träna din kondition", FM HK 19710:66880 + div öppna källor

- 35 Minimivärde för alla. Troligen ingen ökad risk för sjukdomar kopplat till konditionen. Du kan troligen springa 2 km på 400m löparbana på knappt 12 minuter eller småjogga 10 km på ca 1h 8 min. Du kan troligen gå med farten 6 km/h i minst en timme utan att bli särskilt trött.
- 42 Lägst krav inom försvarsmakten (stabsfunktioner). 2 km på 400m löparbana på 10 min, 10 km löpning på 60 min, 15 km längdskidor på 85 min.
- 45 Krav för att bli antagen (män) till Polis- eller Kustbevakarutbildning. Du kan troligen springa 10 km på ca 56 minuter. **Städare behöver minst detta testvärde för att klara sitt jobb utan risk för överansträngning (medelkonsumtion i arbetet 1,25 liter/min x 1000 / 70 kg / 0,40 = 45).**
- 50 Normalt minsta värde för att utan stor skidvana klara Vasaloppet inom ordinarie tävlingstid (öppet spår kräver dock mindre). Krav på brandmän i storstad. Du kan troligen springa 10 km på knappt 50 minuter.
- 56 Vasaloppet tar ca 9-10 h att åka (ett standardår, många andra faktorer påverkar åktiden). Elitvärde för ishockeyspelare pga stor muskelvikt. Du kan troligen springa 10 km på ca 44 minuter. Krav på jägarförband inom försvarsmakten, 2 km på 400m löparbana på 8 min.
- 60 Vasaloppet tar ca 8-9 h (ett standardår, många andra faktorer påverkar åktiden).
- 64 Elitvärde för bollsporter. Vasaloppet tar ca 7-8 h (ett standardår, många andra faktorer påverkar åktiden)
- 68 Vasaloppet tar ca 6-7 h (ett standardår, många andra faktorer påverkar åktiden).
- 70-77 Elitvärde för kvinnliga uthållighetsidrottare. Charlotte Kalla hade testvärde 74 som 20 åring (inofficiellt). Bente Skari hade som mest 77 som 26 åring.
- 80-92 Elitvärde för manliga uthållighetsidrottare. Gunde Svann nådde som mest 92 i testvärde som 25 åring.
- 96 Högsta kända värde på en människa, Björn Dählie, 30 år, 1997.
- 180 Vältränad vanlig häst.
- 240 Alaskan Husky, slädhundar i tävlingsform – snabbaste djuret i världen på långa distanser.

Undantag: Testet som du gjort kanske inte stämmer på dig. I alla typer av test finns felkällor och individer som får för högt eller för lågt värde! Du bör därför alltid diskutera ett resultat som oroar eller "fräjar" dig med en utbildad testledare och/eller med legitimerad vårdpersonal. Rådgivningen/analysen i detta dokument bygger på statistiska samband och gäller därför egentligen EJ enskilda individer.



Grön linje = Konditionsträning 30 min x 3 ggr / v för att klara sig på rätt sida testvärde 35

Svart linje = Verklig utveckling - medelvärde Sveriges befolkning ref: Ekblom et al 2007

Gul zon = 28 - 35 – Tydlig risk för diabetes, metabolt syndrom, tjocktarmscancer.

Röd zon = 23 - 28 - Kraftigt ökad risk för hjärtinfarkt och stroke

Violett zon = 20- 23 – I denna zon är risken för hjärt-kärlsjukdom extremt förstörd

★ = Målet är att aldrig komma in i riskzonerna under medelåldern!