

# Löptider för minimerad ohälsorisk, 10 - 65 år

Väddö 2K Run, Skulpturen på Folkhögskolan gård – Elaffärens gavel t.o.r

## Löptid Testvärde (VO<sub>2</sub>ml/kgxmin)

7 min 00 sek	70
7 min 30 sek	65
8 min 00 sek	60
8 min 30 sek	56
9 min 00 sek	52
9 min 19 sek	50
10 min 09 sek	45
11 min 22 sek	39
12 min 21 sek	35
14 min 33 sek	28
16 min 41 sek	23
18 min 17 sek	20

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

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

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

## Ålder Önskvärt testvärde och löptid

10 - 13 år	-	44 – löptid ca 10 min 20 sek
14 - 16 år	-	46 – löptid ca 9 min 58 sek
17 - 29 år	-	48 – löptid ca 9 min 38 sek
30 - 39 år	-	44 – löptid ca 10 min 20 sek
40 - 49 år	-	41 – löptid ca 10 min 56 sek
50 - 59 år	-	37 – löptid ca 11 min 50 sek
60 - 64 år	-	35 – löptid ca 12 min 21 sek

Poängen är att man tidigt i livet behöver träna in vanan att konditionsträna ombytt 3 ggr i veckan, 20-40 min per gång, för att klara av den åldersdegenerering som startar i 20-25 års åldern. Efter det minskar träningseffekten. Vanan antas kunna vara stabil medan träningssvaret försämras med stigande ålder. Målet är att under medelåldern alltid ha ett testvärde över 35 och därmed slippa en konditionsrelaterad ohälsorisk. Minimivärdet 35 är vetenskapligt väldokumenterat, se nedan. Dessa tider stämmer på män och kvinnor med en likartad livsstil och med stresspåslag i både yrkesliv och privatliv. Undantaget är en kvinna med 20 kg övervikt men ändå inte ett midjemått över 88 cm. Hon kan istället titta på tiden 15-16 min som gräns för ohälsorisk. 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 farter från Coopers formel: Testvärdet, VO<sub>2</sub>ml/kgxmin = (Distans i meter avklarade på 12 min i max jämn fart-505) / 45. Coopertest har bra korrelation (r = 0,897) med verkligt testvärde men kräver egentligen en helt flack jämn rundbana och en testperson som normalt är fysiskt aktiv. Bedömningen är att 2000 m i detta spår motsvarar 2140 m flack rundbana vid löpning.

**Referenser i urval:** Blair, S, et al, Physical Fitness and All-Cause Mortality, JAMA, November 1989-Vol 262, No 17, sid 2395-2401. 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. Har du någon kronisk sjukdom / andra sjukdomsrelaterade besvär (eller är mer intresserad) läs gärna även 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).

För fler referenser eller beräkningar kontakta gärna Stefan Lundström, [stefan@ekodemos.se](mailto:stefan@ekodemos.se), [www.ekodemos.se](http://www.ekodemos.se) telefon 018-101024

© Stefan Lundström feb 2010. Vill du själv ha denna poster som en pdf (utan kostnad) – maila då till Stefan enligt ovan.

# Testvärde - tolkning

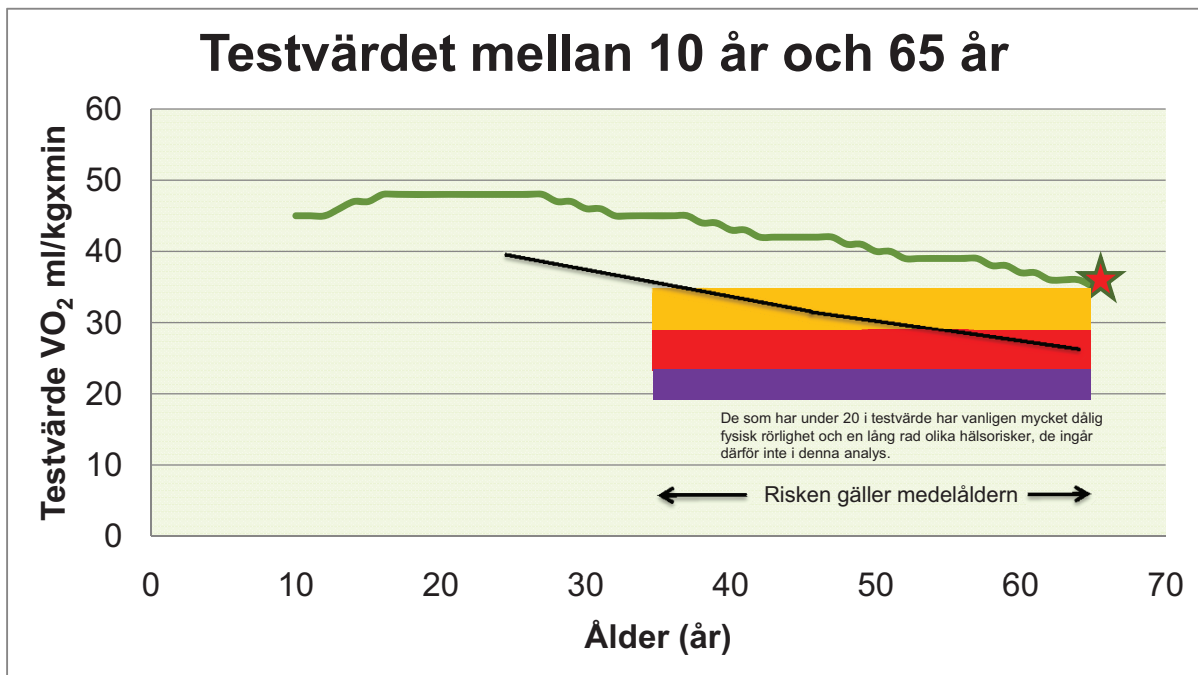
## <34,9 **Normalt en ökad risk för ohälsa kopplad till din kondition.** Ref i urval: Blair, Gibbons et al 1985/1995

- 20-22,9 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<sup>®</sup>).
- 23-27,9 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.
- 28-34,9 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 Svan 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!