



Fitness Testning

Af Marina Aagaard, MFT

Fitness testning er allround testning af kondition, koordination, styrke og smidighed, blandt med gang-, løbe- og steptests, balancetests, mavebøjninger og armstrækning samt strækøvelser.

Fitness testning er let tilgængeligt og samtidig et uvurderligt redskab i træningsplanlægning og et vigtigt middel til motivation af motionister og eliteudøvere.

Fitness testning:

- 1) Fastsår udgangsformen.
- 2) Giver mulighed for at udforme en bedre, mere præcis træningsplan.
- 3) Giver kendskab til egen krop og sundhed samt kroppens formåen.
- 4) Muliggør sammenligning af egne resultater med andres resultater.
- 5) Introducerer en følelse af leg eller uforpligtigende konkurrence.

Gør din træning sjovere, mere motiverende og effektiv ved at implementere fitness testning, testning med simple og overkommelige tests.

Der findes to danske bøger for henholdsvis motionister og trænere, **Sundhedstjek og Formtest** og **FITNESS TESTNING**.

Begge bøger giver masser af tips og øvelser til selvtests og tests. Læs mere her:

Motionister kan finde inspiration og motivation i bogen

Sundhedstjek og Formtest

Styrk og bevar din motivation med nemme gør-det-selv tests

Skemaerne fra bogen kan frit downloades her:

[Fitnessbarometer Total](#)

[Fitness Profil Sundhedstjek og Formtest](#)

[Mål og Plan Skema Sundhedstjek og Formtest](#)

[Omkredsmålingsskema Sundhedstjek og Formtest](#)

Trænere og instruktører kan finde vigtig viden og masser af tests i

FITNESS TESTNING

[Fysisk testning og sundhedstestning i fitnesscenter, skole og hjem.](#)

Her på siden finder du testoplæg i form af testformularer, til fitness tests og fysiske profiler fra bogen FITNESS TESTNING.

Formularerne kan frit downloades og mangfoldiggøres.

I forbindelse med gengivelse og anvendelse i undervisning, opgaver, rapporter o.l. anfør venligst kilde Marina Aagaard og www.marinaaagaard.dk.

Testbatterierne kan afvikles som foreslået i skemaet, modificeres let eller bruges som inspiration til udvikling af egne testbatterier tilpasset den aktuelle målgruppe.

Tests og procedurer, forholdsregler og fitnessscorer er nærmere beskrevet i bogen FITNESS TESTNING.

FITNESS TEST STANDARD Lille testbatteri for begyndere og let øvede

FITNESS TEST PLUS Udvidet testbatteri for begyndere, let øvede og øvede

FITNESS TEST EXTRA Udvidet testbatteri for øvede med en vis grundform

FITNESS PROFIL TOTAL SCORE Eksempler, totalscorer og kommentarer

FITNESS PROFIL PLUS Test Plus skema med plads til scorer

Nedenstående Fitnessbarometer skemaer er grafer til indplotning af nemme sundhedstest-resultater (Se [Sundhed og Wellness Testning](#)).

Fitnessbarometer 20-29 årige Graf til indplotning af sundhedstest data

Fitnessbarometer 30-39 årige Graf til indplotning af sundhedstest data

Fitnessbarometer 40-49 årige Graf til indplotning af sundhedstest data

Fitnessbarometer 50-59 årige Graf til indplotning af sundhedstest data

Fitnessbarometer 60-60 årige Graf til indplotning af sundhedstest data

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun har arbejdet med og udviklet fitness testning gennem 15 år. Hun giver ekspertråd om fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med fysisk træning til motionister såvel som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| | aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |