



Sundhed og Wellness Testning

Af Marina Aagaard, MFT

Du kan teste din fysiske form med forskellige tests af kondition, koordination, styrke og smidighed - se Fitness Testning. Du kan også teste din generelle sundhed og almene velvære med en lille håndfuld nemme test som du kan plote ind i **Fitnessbarometeret**. Det er et skema, som du kan downloade her fra siden - der er et for hver aldersgruppe - og bruge til at krydse af i. Fitnessbarometeret giver indblik i om du er i den grønne (gode), gule (vær opmærksom) eller røde (kritiske) zone.

Wellness- og sundhedstestning:

- 1) Giver en indikation af din almene sundhed og grundform.
Obs.: Der er altid en vis usikkerhed ved testning, så spørg din egen læge, hvis du kommer i tvivl om din sundhed.
- 2) Gør opmærksom på områder, hvor du måske bør sætte ind.
- 3) Giver kendskab til egen krop og sundhed samt kroppens formåen.
- 4) Gør det sjovere og mere motiverende at iværksætte livsstilsændringer, søvn, kost og motion, så du får en bedre 'score' næste gang du ploter dine data ind. Tag fx testen med 2-3 måneders mellemrum.

Sådan tester du dig selv:

1. **Åndedrag per minut.** Sid og slap af. Træk vejret roligt. Tag tid i 1 minut. Tæl antal åndedrag i 1 minut. Få eventuelt en anden til at tage tid.
2. **BMI.** Find dit Body Mass Index, vægt i forhold til højde. Vej dig. Tag antal kilo og divider med din højde i anden (i meter). Fx 60 kg divideret med 2,56 (1,60 x 1,60) = 23,44.
3. **Taljemål.** Find et målebånd og slå omkring livet i navlehøjde. Tag en dyb indånding, ånd ud igen og mål lige der efter, når du slapper af. Målebåndet skal sidde let til, ikke stramme.
4. **Hvilepuls.** Tag din puls (ved hånd, hjerte eller tinding - med ganske let berøring) lige når du er vågnet om morgenen og stadig ligger i sengen. Tæl slagene igennem et helt minut. Du kan evt. gøre det tre morgener i træk og lægge de tre tal sammen og dividere med tre, så du finder gennemsnittet.
5. **Kondital.** Du kan finde dit kondital med forskellige tests. Du kan spørge i fitnesscenteret og bestille en test. Men du kan også klikke ind på hjemmesiden www.dendanskestest.dk hvor der er en stest, hvormed du kan finde dit kondital. Siden har en komplet beskrivelse.

Når du har dine resultater, kan du plote dem ind i skemaet her under.
God fornøjelse.

[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 rønede](#) |
 [tel 86 37 01 67](#) |
 [tel 40 38 68 77](#) |
 mail@marinaaagaard.dk |
 