

RESPONS TILL DEN UNDERSÖKTA

Namn: _____ Undersökningsdatum: ____ / ____ / 2011

HÄLSOKONDITIONSTEST

KOORDINATIONSFÖRMÅGA

Med koordinationsförmåga avses kontroll över kroppsställningarna och -rörelserna, som kommer till uttryck i sinnesfunktionernas, nervsystemets och muskulaturens förmåga att behärska rörelser smidigt, snabbt och ändamålsenligt.

Stående på ett ben mäter balansen då stödytan är mindre än vid normalt stående.

Testresultat _____ s (max. 60 s) Konditionsklass _____

Konditionsklassificering		Åldersgrupp (år)				
		30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
3 = Bättre resultat än i medeltal	Män			60	54-60	23-60
	Kvinnor			46-60	33-60	15-60
2 = Medelmåttligt resultat	Män	60	60	24-59	22-53	8-22
	Kvinnor	60	49-60	19-45	12-32	7-14
1 = Sämre resultat än i medeltal	Män	≤59	≤59	≤23	≤21	≤7
	Kvinnor	≤59	≤48	≤18	≤11	≤6

RÖRELSEORGANENS KONDITION

Delfaktorer inom rörelseorganens kondition är bland annat vighet och muskelstyrka (snabbstyrka, maximstyrka, muskeluthållighet). Dessa står i förbindelse med muskel- och stödvävnadernas uppbyggnad och funktioner samt sjukdomar i rörelseorganen.

Spänsthopp mäter snabbstyrkan i de nedre extremiteterna. Snabbstyrka behövs till exempel för att undvika att falla omkull i samband med att man vacklar till.

Testresultat _____ cm Konditionsklass _____

Konditionsklassificering		Åldersgrupp (år)		
		30-39	40-49	50-59
3 = Bättre resultat än i medeltal	Män	≥44	≥43	≥36
	Kvinnor	≥30	≥27	≥22
2 = Medelmåttligt resultat	Män	40-43	38-42	31-35
	Kvinnor	25-29	23-26	18-21
1 = Sämre resultat än i medeltal	Män	≤39	≤37	≤30
	Kvinnor	≤24	≤22	≤17

Referensvärden på vilka konditionsklassificeringen grundar sig finns inte att få för personer på 60 år eller mer.

Modifierade armhävningar mäter uthålligheten i de övre extremiteternas sträckmuskler och kroppsmuskulernas förmåga att stöda ryggens ställning. Gott stöd av ryggen och god kontroll över ställningen kan förebygga vissa ryggsbesvär.

Testresultat _____ upprepningar		Konditionsklass _____		
		Åldersgrupp (år)		
Konditionsklassificering		30-39	40-49	50-59
3 = Bättre resultat än i medeltal	Män	≥16	≥15	≥13
	Kvinnor	≥13	≥12	≥9
2 = Medelmåttligt resultat	Män	14-15	12-14	10-12
	Kvinnor	11-12	9-11	7-8
1 = Sämre resultat än i medeltal	Män	≤13	≤11	≤9
	Kvinnor	≤10	≤8	≤6

Referensvärden på vilka konditionsklassificeringen grundar sig finns inte att få för personer som på 60 år eller mer.

Böjning av kroppen utgör ett alternativ till modifierade armhävningar. Testet mäter kroppens och höftböjmusklernas uthållighet. Muskeluthålligheten i kroppen är viktig för att stöda ryggen.

Testresultat _____ upprepningar (max. 20)		Konditionsklass _____				
		Åldersgrupp (år)				
Konditionsklassificering		30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
3 = Bättre resultat än i medeltal	Män				20	20
	Kvinnor			20	17-20	11-20
2 = Medelmåttligt resultat	Män	20	20	20	17-19	10-19
	Kvinnor	20	20	11-19	7-16	6-10
1 = Sämre resultat än i medeltal	Män	≤19	≤19	≤19	≤16	≤9
	Kvinnor	≤19	≤19	≤10	≤6	≤5

ANDNINGS- OCH CIRKULATIONSORGANENS KONDITION

Dålig kondition i andnings- och cirkulationsorganen (uthållighetskondition) utgör en central riskfaktor i samband med många sjukdomar, såsom kranskärslssjukdom, förhöjt blodtryck, typ 2-diabetes och metabolt syndrom. Flera ämnesomsättningsfaktorer står i samband med uthållighetskonditionen.

Gångtestet på 6 minuter mäter förmågan att gå med nästan maximal hastighet. Testet beskriver andnings- och cirkulationsorganens kondition.

Testresultat _____ m Referensvärden för konditionsklassificeringen saknas.

De konditionstestresultat som samlas in i denna undersökning kommer att användas för att ta fram referensvärden för befolkningen i Finland.

Närmare information (på finska) om hur koordinationsförmågan och rörelseorganens kondition kan tränas finns på UKK-institutets webbplats på adressen <http://www.ukkinstituutti.fi> → Tietoa terveystieteistä → Tule-KUNTOMITTA. Ge akt på att i synnerhet träna delfaktorerna med svag kondition (sämre resultat än i medeltal). Träningsmomenten har tre olika svårighetsgrader. Börja med de lätta träningsmomenten.

Om Ni så vill kan Ni delge Er egen läkare eller hälsovårdare testresultaten. Om Ni vill höra Er för om undersökningen eller dina resultat, svarar forskningssekreterare Tiina Inkovaara, tfn 03-2829258 (e-post: tiina.inkovaara@uta.fi), på Era frågor under vardagar.

TACK FÖR ER MEDVERKAN I UNDERSÖKNINGEN HÄLSA 2011!