

VILOPULS

Mät på morgonen i sängen. Räkna dina pulsslag i 15 sekunder, multiplicera antalet med 4 för att få fram slag / min.

En normal vilopuls för vuxna varierar från 60-100 slag per minut och visar hur effektivt hjärtat pumpar ut blod i din kropp.

TABELL

	Elit		Mycket bra		Bra		Över medel		Ok		Under medel		Dålig	
	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M
18-25	54-60	49-55	61-65	56-61	66-69	62-65	70-73	66-69	74-77	70-73	78-83	74-81	+84	+82
26-35	54-60	49-54	61-65	55-61	66-69	62-65	70-73	66-70	74-77	71-74	78-83	75-81	+84	+82
36-45	54-60	50-56	61-65	57-62	66-69	63-66	70-73	67-70	74-77	71-75	78-83	76-81	+84	+83
46-55	54-60	50-56	61-65	57-62	66-69	63-66	70-73	67-70	74-77	71-75	78-83	76-81	+84	+83
56-65	54-60	50-56	61-65	57-62	66-69	63-66	70-73	67-70	74-77	71-75	78-83	76-81	+84	+83
+65	54-60	50-56	61-65	57-62	66-69	63-66	70-73	67-70	74-77	71-75	78-83	76-81	+84	+83

KÄLLA

[Kolla hjärtat](#)

BLODTRYCK

Hjärtats pumpkraft som skapar trycket i artärerna vilket styrs av hjärtminutvolymen och motståndet i kärlträdet. Det förändras kontinuerligt beroende på aktiviteter, temperatur, kost, känslomässiga tillstånd, hållning medicin mm

Normalt	under 120	/ under 80	Förhöjt	120-139	/ 80-89
Högt Nivå 1	140-159	/ 90-99	Högt nivå 2	160	/ 100
			Intensivvård krävs	180	/ 110

PROMENAD 5 min Gå 5 minuter så fort du kan utan att hålla i dig (stödja försiktigt är okej om du behöver för balansens skull)

Hur många meter kom du? Allt över 417m (speed 5 km/h) = bra

Börja inom 10 sekunder efter att bandet stannat att räkna dina pulsslag under en hel minut. Notera antalet.

[KÄLLA](#)

BALANS

Testet går ut på att mäta hur länge du kan stå på ett ben med slutna ögon och händerna i midjan.

Använd ett tidtagarur i mobilen eller ta hjälp av en vän. Så snart du förlorar balansen och börjar vingla, hoppa eller sätta ned foten så stoppas tiden. Testa 3 ggr per ben och räkna ut genomsnittstiden, eller ta din bästa tid.

Riktvärde

- 40 år och uppåt: 13 sekunder
- 50 år och uppåt: 8 sekunder eller mer
- 60 år och uppåt: 4 sekunder

ÖVERKROPP

Armhävningar. (Kvinnor gör armhävningar på knä med rak kropp från knäna upp till huvudet. Män gör armhävningar på fötter med rak kropp från fötterna till huvudet)

Gör så här:

- Placera din vattenflaska under bröstet
- Tryck upp dig själv till raka armar när flaskan nuddar bröstet
- Räkna hur många du orkar

Resultat kvinnor

Under 13 repetitioner: Motsvarar en kvinna på 70 år och uppåt

13–14: Motsvarar en kvinna på 60 år

15-17: Motsvarar en kvinna på 50 år

18-20: Motsvarar en kvinna på 40 år

21-22: Motsvarar en kvinna på 30 år

23–24: Motsvarar en kvinna på 20 år

Över 24: Motsvarar en stark kvinna på 15-20 år

[KÄLLA](#)

Resultat män

Under 10 repetitioner: Motsvarar en man på 70 år och uppåt

11–13: Motsvarar en man på 60 år

14-18: Motsvarar en man på 50 år

19–22: Motsvarar en man på 40 år

23–26: Motsvarar en man på 30 år

27–30: Motsvarar en man på 20 år

Över 30: Motsvarar en stark man på 15-20 år

UNDERKROPP

Testet går ut på att se hur många gånger du kan sätta dig och resa dig på 60 sekunder. Sätt dig ned ordentligt och ställ dig upp till rak kropp.

Gör så här:

- Ställ dig upp och sätt dig ner så snabbt som möjligt
- Räkna antal varje gång du ställer dig upp till rak kropp
- 40 år och uppåt: 42 gånger
- 50 år och uppåt: 36 gånger
- 60 år och uppåt: 23 gånger

BÅLSTYRKA

Ligg på golvet på en matta med knäna böjda i 90 grader. Fäst fötterna under stolpe om du vill.

Lätta: Placera händerna mitt på låren och res överkroppen så högt upp så att fingerspetsarna når knäskålen. Gör fem sådana sit-ups. Klarar du det, fortsätter du med de medelsvåra.

Medelsvåra: Lägg armarna i kors på bröstet med armbågarna riktade framåt och res sedan överkroppen så att armbågarna nuddar mitten på lårens längd. Gör fem sådana sit-ups. Klarar du det är det dags för de svåra.

Svåra: Håll händerna om nacken med armbågarna riktade framåt och res överkroppen så att armbågarna nuddar låret. Gör fem sådana sit-ups. Fortsätt sedan med så många till du orkar och räkna ihop alla.

Jämförelsevärden

Medelvärde män:

Medelvärde kvinnor:

20-29 år: 15

20-29 år: 13,8

30-39 år: 14,9

30-39 år: 14,1

40-49 år: 14,6

40-49 år: 11,7

50-59 år: 12,6

50-59 år: 9,5

60-65 år: 11,7

60-65 år: 8,6

RÖRLIGHET

Sätt dig på golvet med ryggen mot en vägg, utan skor på fötterna. Sätt en låda eller liknande mot fotsulorna, och lägg en måttsticka med värdet 50 cm som nollpunkt vid dina fotsulor och värdet 0 cm närmast dig. Sträck ut armarna framför kroppen, lägg den ena handen ovanpå den andra så att långfingrarna ligger precis på varandra. Sträck dig långsamt framåt, med raka ben, så långt du når. Sikta mot dina tåspetsar. När du inte når längre, håll kvar där i 3 sekunder och läs på måttsticka avståndet från dina fotsulor. En avläsning på 50 cm betyder att du precis nådde till fotsulorna. Mindre än 50 cm betyder att du inte nådde fram till dina fotsulor, och högre än 50 cm betyder att du nådde förbi dina fotsulor.

Så ligger du till:

Jämförelsevärden	Medelvärde män:	Medelvärde kvinnor:
	20-29 år: 54	20-29 år: 57
	30-39 år: 54	30-39 år: 57
	40-49 år: 53	40-49 år: 56,5
	50-59 år: 51	50-59 år: 55,5
	60-65 år: 49	60-65 år: 55