



Sundhed: Test dig selv: Hvor sund er du egentlig?

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 11/2010

Måske har du fornemmelsen af, at din sundhed halter lidt til trods for både motion og gulerødder. Her får du tips til at teste din sundhed og svar på, på hvilke områder du kan være godt tilfreds og hvor du skal sætte ind.

Test din sundhed med dette specialudviklede supernemme testprogram og **Fitnessbarometer** og få svar på, hvad du kan gøre med fornuftige og overkommelige tiltag, så du kan blive sundere og føle dig bedre tilpas og mere tilfreds.

Sundhed er mange ting

Hvordan har du det? Slap af et øjeblik, lyt til din krop og hør, hvad den fortæller dig ... viser kroppen grønt, gult eller rødt?!

Sundhed og velvære omfatter mange områder; fysiske, mentale, sociale, emotionelle og spirituelle.

Føler du, at du har det godt på disse områder og er i balance med dig selv; at det i det store hele går rigtig godt i hverdagen - også selvom du er lidt usund på nogen punkter og taljemalet måske ligger lige på kanten af det røde felt - så er der ikke grund til store ændringer; for *"hvis sundheden ikke er i stykker, er der ingen grund til at reparere den!"*

Kroppen er heldigvis ret robust og kan holde til en del. En vis mængde overbelastning, fx fysisk og mental stress, kan du nemt klare i korte perioder. Men det kan også blive for meget; enten pga. en lille smule for meget stress, overbelastning, på alle områder - kost, motion, hvile og psyke - eller maksimal stress på et område. Så siger kroppen fra, fx ved at blive overtræt eller syg.

Undgå at kroppen svigter: Er du opmærksom på din krop og dens signaler, kan du til langt op i årene helt holde sygdom og dårlighed fra døren. Gerne med 80/20-reglen som siger, at hvis du lever sundt og fornuft 80 % af tiden, er der plads til at 'synde' lidt i de resterende 20 % ... Test dig selv her og sæt ind der, hvor du har behov.

Vid om testing, at

Testning hjælper dig til at blive mere opmærksom på din krops signaler og alle tiders til at give dig et generelt fingerpeg om kroppens tilstand. Men husk på, at alle mennesker er unikke og normerne bygger på statistikker, så ethvert resultat skal tages med et vist forbehold.

Der er altså ingen grund til at gå i selvsving, hvis resultatet ikke er optimalt. Er du tvivl, så test dig selv igen eller få et tjek hos lægen.

Fitnessbarometeret

Kroppen og sundheden kan testes meget nøje med en lang række avancerede tests, som dog ofte er tidskrævende og desuden kan være svære at forstå betydningen af.

Heldigvis kan du på egen hånd lave nogle helt simple tests, som kan fortælle noget om din generelle sundhed og fysiske form.

Jeg har udviklet en helt ny, enkel og overskuelig formmål, Fitnessbarometeret, med tilhørende tests til dig, så du hurtigt kan se, om du er i fin form, grønt område, i knapt så god form, gult område, og i nu-er-det-på-høje-tid-at-gøre-noget-form, rødt område.

De fem særlige fordele ved Fitnessbarometeret og testprogrammet er, at:

1. Testene er enkle og hurtige og kræver ingen fysisk aktivitet, ud over konditesten.

2. Du kan udføre testene selv og endda med minimalt med udstyr:

En vægt, et målebånd og et ur med sekundviser.

Kun konditionstesten kræver, at du enten går i et fitnesscenter, hvor testen kan udføres på løbebånd - med et gå- og joggeprogram - eller cykel, eller at du downloader en steptest (gratis) og tester dig på en solid skammel derhjemme.

3. Du kan selv vælge om du laver en, to, tre eller alle tests, det er helt op til dig.

Men vælger du at lave alle test, får du et mere nuanceret billede af din form og almene sundhed.

4. De testresultater, tal, du finder, er lette at forholde sig til: Du plottes bare hvert af dine resultater ind på farveskalaen, så du tydeligt kan se, hvor du ligger i forhold til normerne.

Du kan se mere om normer, sundhed og sygdomsforebyggelse hos Hjertereforeningen, www.hjertereforeningen.dk, og Sundhedsstyrelsen, www.sst.dk.

Obs.: Husk at gemme Fitnessbarometeret, hvor du har noteret dine tal. Fordi:

5. Fitnessbarometeret kan genbruges! Efter at du har justeret på en eller flere af dine vaner, måske endda har påbegyndt et nyt motionsprogram, kan du teste dig selv igen, fx efter 2-3 måneder, og plote de nye tal ind i Fitnessbarometeret.

Så kan du direkte sammenligne og aflæse, hvordan dine tiltag har givet resultater, hvor og hvor meget, du har flyttet dig siden første test - og hvor du fremover skal sætte ind.

Fitnessbarometer Testen - tjek din sundhed

ÅNEDRÆT

1. **Det tester du:** Din vejtrækningsfrekvens

2. **Hvilken betydning har det?** Dit åndedræt forsyner dig med livsnødvendig ilt, så fx hjerne, hjerte og muskler kan fungere.

Du trækker vejret ca. 28.000 gange i løbet af døgn og kan du hver gang gøre det lidt bedre, får du en stor sundhedsmæssig fordel.

En dyb rolig vejtrækning i hvile, 5-8 åndedrag pr. minut, er sundere end en overfladisk hurtig vejtrækning, 16-18 åndedrag pr. minut, der kan være forårsaget af stress.

Tænk over vejtrækningen i hverdagen, træk vejret langsomt, dybt og gennem næsen, så du får et sundere åndedræt. Obs.: *Åndedrættet er tæt forbundet med nervesystemet, så du må ikke forcere det, det kan give spændinger i kroppen. Vejtrækningen skal føles naturlig og livgivende.*

3. Sådan tester du:

Stå eller sid oprejst med afslappede muskler. Hav et ur med sekundvisning foran dig. Læg en hånd på brystet og en hånd på maven. Træk vejret, som du plejer.

Kig nu på uret og start med at tælle dine åndedrag, en indånding og en udånding, i et helt minut. Noter antallet.

Obs.: Lad evt. en anden tælle, så du trækker vejret helt som du plejer.

BMI

1. **Det tester du:** Body Mass Index, din vægt i forhold til højde (m) i anden potens.

2. **Hvilken betydning har det?** En stabil og normal kropsvægt hjælper med at holde dig sund og gør det lettere at holde lettere at holde kilo på, overanstrettes kroppens led og systemer. Til gengæld forbindes alt for lav kropsvægt også med manglende modstandskraft overfor sygdom.

BMI kan give et overordnet indtryk af din sundhed og risiko for sygdom.

18,5 - 24,9 anses for normalt.

Over 30-35 indikerer forøget risiko for sygdom. Obs.: *BMI tager ikke højde for kroppens sammensætning af fedt og muskler, så der er en vis usikkerhed.*

3. **Sådan tester du:** Vej dig om morgenen uden tøj og efter toiletbesøg. Mål din højde uden sko. Noter tal. Indføj tallene i formelen: $Vægt (kg) : (højde2(m) \times højde2(m)) = BMI$ 65 : (1,7 x 1,7) = BMI 22,5.

Taljemål

1. **Det tester du:** Hvor stor din livvidde er, dvs. et udtryk for fedt i maveregionen.

2. **Hvilken betydning har det?** Fedt omkring taljen spiller en rolle for forhøjet blodsukker og kolesterol og øger risikoen for type 2-diabetes, hjerte-kar sygdom og for tidlig død.

Taljemål under 80 cm for kvinder er normalt, for mænd under 94 cm.

Taljemål på 80-88 cm for kvinder og 94-102 cm for mænd tyder på moderat overvægt.

Taljemål over 88 cm for kvinder og over 102 for mænd indikerer svær overvægt.

En sund livsstil med fornuftig kost, motion og kvalitetssøvn kan holde taljemalet normalt.

Obs.: *Taljemalet tager ikke højde for kroppens dimensioner, så tal er vejledende.*

3. **Sådan tester du:** Find med fingrene din hoftebenskant, knoglen foran hoften, og den nederste kant af dine ribben. Slå et målebånd omkring livet midt mellem de to punkter. Målebåndet skal ikke

strammes til, men lige akkurat sidde til. Tag først en dyb indånding, ånd ud og noter målet, når du har åndet helt ud.

Hvilepuls

1. Det tester du: Pulsen i hvile. Findes om morgenen lige når du er vågnet.

2. Hvilken betydning har det? Pulsen i hvile er et udtryk for, hvor stærkt dit hjerte er; hjertet er en muskel, som 'styrketrænes' med konditionstræning.

Jo stærkere hjertet er, desto langsommere skal det slå for at pumpe blodet med livsvigtigt ilt rundt i kroppen.

Langsomme hvilepuls slag betyder bl.a., at der slides mindre på blodårerne. Omkring 60 slag i hvile er normen.

Obs.: Der er store udsving, så tal er kun vejledende. Du kan især bruge tallet til at sammenligne, dvs. til at måle din egen forbedring efter et par måneder med motion.

3. Sådan tester du: Lig i sengen. Hav et ur med sekundvisning, så du kan se det. Find pulsen med et par fingre, føl kun ganske let, ved hjertet, håndledet, tindingen eller halspulsåren; sæt pege- og langfingeren ind bag øret og lad dem glide et lille stykke skråt nedad, indtil du tydeligt mærker pulsen.

Tæl pulsslagene i et helt minut. Gør evt. dette tre morgener i træk, læg de tre tal sammen og del med 3; det bliver mere nøjagtigt. Du kan også bruge et pulsur.

Kondital

1. Det tester du: Din kondition.

2. Hvilken betydning har det? Konditionen er kroppens evne til at optage, transportere og forbruge ilt, hvilket er afgørende for dit energiniveau og din udholdenhed. Den maksimale iltoptagelse svinger fra 2-7 liter ilt per minut.

Konditallet er et populært tal for iltoptagelsen (ml) set i forhold til kropsvægten (kg), fx 2500 ml ilt : 75 = kondital på 33.

For eksempelvis 40-50-årige kvinder er kondital under 25 meget lavt og tegn på øget sygdomsrisiko. 30-40 er middel og over 46 er højt og et tegn på en rigtig god form.

3. Sådan tester du: På cardiomaskiner kan du lave en test, som viser iltoptagelsen i liter samt kondital. *Obs.: Det er en indirekte test, der kan være unøjagtig.*

Har du en stabil bænk og en PC, kan du lave en konditest derhjemme; Den Nye Danske steptest (gratis download på www.steptest.dk), hvor du stepper op og ned ad en 20-35 cm høj bænk i maks. 6 min.

Herefter udregnes kondital af programmet.

Fitnessbarometer Test Resultat

Sådan gør du:

Allerførst: Download og udskriv et Fitnessbarometer skema for din aldersgruppe. Klik på link her: [Testning siden](#).

1. Mål dine værdier på de forskellige områder.

2. Kryds for hvert område af på hjælpelinjen, hvor du ligger. Dit kryds kan være lige på eller mellem tal i cirkler.

3. Se på farven i de(t) felt(er), hvor du har sat kryds, og følg rådene her under.

Fitnessbarometeret

Giver overblik over hvordan det overordnet står til og fortæller, hvor du kan sætte ind:

Grøn zone

Din krop er generelt sund og i balance. I forhold til sundhed har du ikke brug for at tabe dig, så du kan fortsætte med at være fysisk aktiv som nu og motionere på et moderat niveau eller øge niveauet gradvist efter behov.

Anbefaling ifm. vedligehold:

Livsstil: Fortsæt med sund kost og motion. Sørg for god søvn og dyb vejrtrækning.

Styrketræning: 2 x/uge, 5 øvelser 1-3 x 8-12, ca. 15-30 min. Eller som du er vant til.

Konditionstræning: 3 x/uge, 20-30 min. ved moderat-høj anstrengelse. Gerne mere.

Gul zone

Din krop er ikke helt i balance og kan være modtagelig for sygdom. Sæt ind der, hvor der er størst problemer.

Er der problemer med vejrtrækningen, så arbejd med konditræning og stressreduktion; tjek dine rutiner i hverdag og på job og lav yoga, tai chi, stræk eller vejrtrækningsøvelser.

Er der problemer med kropsvægten, så sæt ind med en gradvis kostomlægning; små skridt og vaneændringer virker bedst i længden. Anbefaling:

Livsstil: Sæt ind afhængigt af problemområde: Stress- eller vægtreduktion og konditionsforbedring, så du forbedrer din udholdenhed. Sørg for god søvn hver nat.

Styrketræning: 2-3 x/uge, 5-10 øvelser 1-3 x 8-12, 30-45 min.

Konditionstræning: 4 x/uge, 20-40 min. ved hhv. høj og moderat anstrengelse.

For vægttab: Hver uge 2 x 30 min. med intervaltræning og 4 x 45 min. ved moderat anstrengelse (fx rask gang). *Obs.: Er du ikke vant til at motionere, skal du starte forsigtigt ud, fx 4 x/uge 5-10 min. med lav-moderat anstrengelse og øge ganske gradvist.*

Rød zone

Din krop har brug for en ekstra indsats straks, så du ikke risikerer at blive syg. Sæt med det samme ind der, hvor problemerne er størst.

Er der problemer med kropsvægten, for højt BMI og for stort taljemål? Så sæt ind med en sundere kost. Væg tiltag, hvor du hurtigst får vægttab, fx mindre sødt, magrere, grovere produkter og mindre portioner.

Er der problemer med en dårlig kondition? Så gå i gang med let styrketræning og konditionstræning, så din krop kan blive mere modstandsdygtig.

Er du ikke vant til at motionere, kan selv ganske lidt gøre en stor forskel i starten. Øg demæst gradvist i fornuftigt tempo.

Livsstil: Sæt ind med en lille indsats på alle områder og en større indsats, der hvor der er størst behov. En god nats søvn er vigtig for både stressreduktion og vægttab.

Styrketræning: 2 x/uge, 5-10 øvelser, 1-3 x 8-12, 20 min.

Konditionstræning: 5-7 x/uge, 20-60 min. ved lav til moderat anstrengelse.

Rigtig god fornøjelse!

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, er foredragsholder, forfatter og coach indenfor testning, motion og træning, fitness og wellness. Hun har skrevet bogen 'Fitness testning'. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.