# Lite om fysisk kondition och träning.

Vi läser dagligen i dagstidningarna om hur vi skall träna och äta för att må bra. Ur ett dykerimedicinskt perspektiv är det kondition och då speciellt hjärtats beredskap för höjning av belastningen som är viktigt. Kranskärlsförkalkning kan ske utan att man märker det om man inte i dagliga livet utsätter sig för variationer i fysisk belastning. Den som dagligen cyklar några km till arbetet har lättare att behålla kondition och kroppsvikt än den som kör bil. Det har tom visat sig att personer som åker kommunalt, genom promenader till och från buss/tåg har bättre kondition än bilåkarna även om de dagliga promenaderna inte blir så långa.
För en läkare, som i samband med FTD-undersökning skall bedöma konditionsnivå på en person, är det omöjligt att lita på vad personen säger. Vi har alla en tendens att övervärdera vår förmåga. Vi vet att medelålders män utgör en stor del av dödsfallen i samband med sportdykning. Vi vet också att det är denna grupp där kranskärlsförändringar är relativt vanlig. Kan vi som undersökande läkare identifiera de personer som ligger i riskgruppen för kardiella problem i samband med dykning och få dem att förstå att daglig motion och fysträning är en förutsättning för säker dykning vore mycket vunnet. Step-test och Cooper test är enkla hjälpmedel i detta arbete.

Detta dokument är en sammanställning av
1 Ett resultat av en sökning på nätet avseende vardagsträning och promenader.
2 Instruktion om Coopertest för att skatta din egen kondition.
3 Ett vetenskapligt arbete om svenskarnas kondition de senaste 20 åren.
4 Några artiklar i Expressen med utbildning för lekmän hur man kan träna.

På Reethi Faru kan vi sedan diskutera livsstil och hur man på bästa sätt skal få sportdykarpopulationen att förstå vikten av att röra sig och inte äta mer än man behöver.

Välkomna
Hans Örnhagen

**Från Google 20181204**

Michael Mosley: Korta promenader bättre än 10 000 steg | Hälsoliv
https://www.expressen.se/.../michael-mosley-ovningen-som-gor-att-du-slipper-ga-10-00...
1 feb. 2018 - **Tio minuters rask promenad** kan faktiskt vara bättre för hälsan. ... om dagen ställdes mot att promenera raskt i tio minuter tre gånger om dagen.

Promenera är bättre för hälsan än gymmet | Hälsoliv - Expressen
https://www.expressen.se/halsoliv/traning/.../promenera-ar-battre-for-halsan-an-gymmet/
19 nov. 2013 - En långsam **promenad** på 15 **minuter** efter lunchen ger en mätbar effekt. Motionen sänker blodsockret och minskar insulinpåslaget vilket är bra ...

10 goda skäl att promenera | Året Runt
https://www.aretrunt.se/10-skal-att-ta-en-promenad/
24 aug. 2016 - Det räcker med 30 **minuters rask promenad** om dagen, säger Anders Hansen, överläkare i psykiatri, som tillsammans med Carl Johan ...

Så påverkar 2 minuters promenad om dagen förbränningen - Iform
https://iform.se/traning/.../sa-paverkar-2-minuters-promenad-om-dagen-forbranninge...
13 okt. 2016 - 5-10 **minuters rask** gång. Din kreativitet och förmåga att lösa problem ökar med 60 procent. Vi klär dig rätt för **promenaden**! Få en praktisk ...

Promenadtricket som bränner bort bukfettet! | MåBra
https://www.mabra.com/promenadtricket-som-branner-bort-bukfettet/
15 jan. 2018 - En **promenad** räcker längre än du tror! Med det här ... En halvtimmes **rask promenad**varje dag gör underverk för både kondition och midjemått.

Överläkaren: Därför är promenader bästa medicinen! | MåBra
https://www.mabra.com/overlakaren-darfor-ar-promenader-basta-medicinen/
14 apr. 2017 - Det mest effektiva du kan göra för att få ett friskare och längre liv är att träna. Det räcker med 30 **minuters rask promenad** om dagen, menar ...

Byt en stund i soffan mot en rask promenad – tio minuter om dagen ...
www.mynewsdesk.com/.../byt-en-stund-i-soffan-mot-en-rask-promenad-tio-minuter-o...
Byt en stund i soffan mot en **rask promenad** – **tio minuter** om dagen ger effekt. Pressmeddelande • Apr 10, 2017 11:00 CEST. Det är inte tiden du sitter stilla utan ...

# Coopers löptest

| Age | | Very good | Good | Average | Bad | Very bad |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13-14 | M | 2700+ m | 2400 - 2700 m | 2200 - 2399 m | 2100 - 2199 m | 2100- m |
| | F | 2000+ m | 1900 - 2000 m | 1600 - 1899 m | 1500 - 1599 m | 1500- m |
| 15-16 | M | 2800+ m | 2500 - 2800 m | 2300 - 2499 m | 2200 - 2299 m | 2200- m |
| | F | 2100+ m | 2000 - 2100 m | 1700 - 1999 m | 1600 - 1699 m | 1600- m |
| 17-20 | M | 3000+ m | 2700 - 3000 m | 2500 - 2699 m | 2300 - 2499 m | 2300- m |
| | F | 2300+ m | 2100 - 2300 m | 1800 - 2099 m | 1700 - 1799 m | 1700- m |
| 20-29 | M | 2800+ m | 2400 - 2800 m | 2200 - 2399 m | 1600 - 2199 m | 1600- m |
| | F | 2700+ m | 2200 - 2700 m | 1800 - 2199 m | 1500 - 1799 m | 1500- m |
| 30-39 | M | 2700+ m | 2300 - 2700 m | 1900 - 2299 m | 1500 - 1899 m | 1500- m |
| | F | 2500+ m | 2000 - 2500 m | 1700 - 1999 m | 1400 - 1699 m | 1400- m |
| 40-49 | M | 2500+ m | 2100 - 2500 m | 1700 - 2099 m | 1400 - 1699 m | 1400- m |
| | F | 2300+ m | 1900 - 2300 m | 1500 - 1899 m | 1200 - 1499 m | 1200- m |
| 50+ | M | 2400+ m | 2000 - 2400 m | 1600 - 1999 m | 1300 - 1599 m | 1300- m |
| | F | 2200+ m | 1700 - 2200 m | 1400 - 1699 m | 1100 - 1399 m | 1100- m |

Coopers test är en klassiker bland konditionstest. Testet är enkelt att utföra och går ut på att springa så långt som möjligt på tolv minuter.

Den bästa platsen att utföra Coopers test är på en riktig löpbana. Men du kan även utföra testet på en vanlig väg och sedan mäta upp distansen. När du planerar testet är det viktigt att du ser till så att du inte behöver ta hänsyn till trafik eller att det finns allt för många backar på löpsträckan.

Du får en uppfattning om hur god kondition du har genom att leta upp din tillryggalagda distans i tabellen. Tabellen tar hänsyn till ålder och kön. I tabellhuvudet hittar du en uppskattning av din kondition.