

# Tester i Korpen

Livsstils- och konditionstester är verktyg för att undersöka det aktuella hälsoläget hos individ, grupp och organisation. Testpersonen, som individ, får en genomgång av den egna hälsan samt hjälp att se möjligheterna att påverka sin hälsa i positiv riktning. Här skapas förutsättningar för motivationen till förändring.

Sammanställning av testresultat ger arbetsplatsen en bild av hälsoläget på grupp- och organisationsnivå och visar då på vilka insatser/medel som bör prioriteras i hälsoarbetet.

För att få ut det mesta av testerna rekommenderar vi på Korpen att testerna upprepas. Detta för att kunna följa upp och göra jämförelser. Individen jämför med sig själv och på organisationsnivå få ni uppföljning på övergripande hälsoläge.

Alla former av livsstilstester kräver kompetenta testledarens då det handlar om att kunna möta individer i olika situationer, från dem som varit fysiskt inaktiva i hela sitt liv och som behöver råd och coaching kring sin livsstil till dem som har en bra livsstil idag men vill fortsätta utvecklas för att uppnå förbättringar eller bibehålla god hälsa.

## Hälsoprofilbedömning (HPB) inkl cykelergometertest

HPB innehåller frågor och samtal kring hälsovanor och hälsoupplevelser. Frågorna kombineras med konditionstest på cykelergometer och mätningar av skelett, vikt och blodtryck. Med dessa data som underlag sätter individen sedan upp mål för sin livsstil tillsammans med testledaren. Själva testet i sig passar de flesta individer, vid vissa sjukdomar och tillstånd kan testledaren dock välja att inte göra cykelergometertesten men allt övrigt i HPB:n.

## Hälsonyckel

Hälsonyckeln är Korpens eget livsstilstest. Det baseras på ett standardiserat frågeformulär kring hälsa och livsstil. Dessutom gör man ett konditionstest. Syftet är att en individuell hälsoplan tas fram som stödjer individens hälsomål. Det finns också möjlighet till en enklare form av gruppsammanställning. Passar de flesta individer.

## Step Test

Testet är utformat så att man går upp och ner i lugn och jämn takt i minst sex minuter på en pall eller ett trappsteg i höjd anpassad efter individen. Puls och ansträngningsnivå mäts under testet. En pulssänkning vid uppföljningstest indikerar en förbättrad kondition. Step Test är inte ett vetenskapligt test så någon referensbank på hur man ska tolka pulsvärdet finns ej kopplat till testet. Likt cykelergometertest är detta ett submaximalt test. Testet passar de flesta individer då höjden på pallen anpassas efter individen.

### Coopers Test

Coopers test är ett konditionstest som går ut på att man ska springa nära sin maximala nivå under 12 minuter, därefter mäts hur långt man hunnit. Alternativt att man avverkar en sträcka (vanligtvis 3000m) och sedan ser hur lång tid det tog. För att Coopers test ska ge bästa resultat är det viktigt med en ordentlig uppvärmning, cirka 15 minuter jogging, stretching och några snabba ruscher för att få upp pulsen och göra kroppen beredd. Själva testet i sig passar de individer som är i god fysisk form. Testet ska endast göras om man är helt frisk.

### UKK Gång Test

UKK Gång Test utförs genom att testpersonen så snabbt som möjligt ska gå 2 km på flack mark under tidtagning, vid målgång tas pulsen (slag/min) med hjälp av pulsmätare eller manuellt. Med i beräkningen finns individens ålder, kön, längd, vikt, gångtiden för 2 km och pulsen vid målgång. Passar individer i åldern 20-65 år som är friska och inte har någon sjukdom eller något handikapp som hindrar snabb gång eller någon som står på medicin som påverkar pulsen. Testet tillgodoser även tillförlitliga testresultat för överviktiga personer, rekommenderas dock inte till dem som är vältränade.

### Hälsospåret (Fox Fitness AB)

Hälsospåret är en GPS-uppmätt sträcka på en lämplig promenadväg, cykelväg eller elljusspår där testpersonen ska jogga eller löpa slingan som är minst 1,5 km och högst 2,5 km. Slingans längd bestäms av det geografiska läget och terrängen. Underlaget kan vara asfalt, grus eller sågspån. Det är tiden som räknas och som läggs in i en testtabell och fungerar sedan som utgångspunkt för ett nivåutformat motionsprogram. Konditionsvärdet köns-, ålders- och BMI-relateras. Själva testet i sig passar de flesta individer, då man lägger sig på sin nivå. Det ska endast göras om man är helt frisk. Passar bra när man har stora grupper. Kan användas så att testpersonerna utför testet när det passar dem, för sig själva eller med testledare på plats.

