

# Velkommen til Sundhedssporet i Hareskoven

## Hvis du GÅR ruten: - for dig, der ikke er rutineret løber

Varm op i 5 - 10 minutter i rask gang eller løb. Gå i meget højt tempo uden at løbe.

**Gå så hurtigt du kan**, og sving med armen! Husk det er en test - det må gerne se sjovt ud.

HUSK at tage tid!

Find dit BMI-tal i BMI-tabellen.

Husk din tid og dit BMI-tal - find **din** konditabel for **gang, alder** og **køn**, og aflæs dit kondital. Et højt kondital = en god kondition.

## Hvis du LØBER ruten: - for rutinerede løbere!

Varm op i 5 - 10 minutter i rask gang eller løb.

Tilpas din hastighed på en af følgende måder:

- Løb, så du trækker vejret hvert andet sekund (30 gange i minuttet).
- Løb, så du kan sige 3 ord for hver udånding (eks: "jeg-løber-hurtigt").

Når du er i mål, skal du kunne løbe mindst 1 kilometer mere uden at blive mere udmattet.

HUSK at tage tid!

Find dit BMI-tal i BMI-tabellen.

Husk din tid og dit BMI-tal - find **din** konditabel for **løb, alder** og **køn**, og aflæs dit kondital. Et højt kondital = en god kondition.

Det er vigtigt, at du følger anvisningerne ovenfor, hvis testresultatet skal blive korrekt. Det anbefales, at du går testen, hvis du ikke er en rutineret løber. Går du turen, er det vigtigt, at du giver alt, hvad du har i dig. Det kan være hårdt, og mange oplever, at de først opnår bedre resultater efter et par ture. Kom derfor igen og gentag testen! Hvis du løber ruten, må du til gengæld kun yde 80 procent for at opnå et præcist resultat. Denne form for test kaldes en sub-max-test.

## Kender du dit kondital?

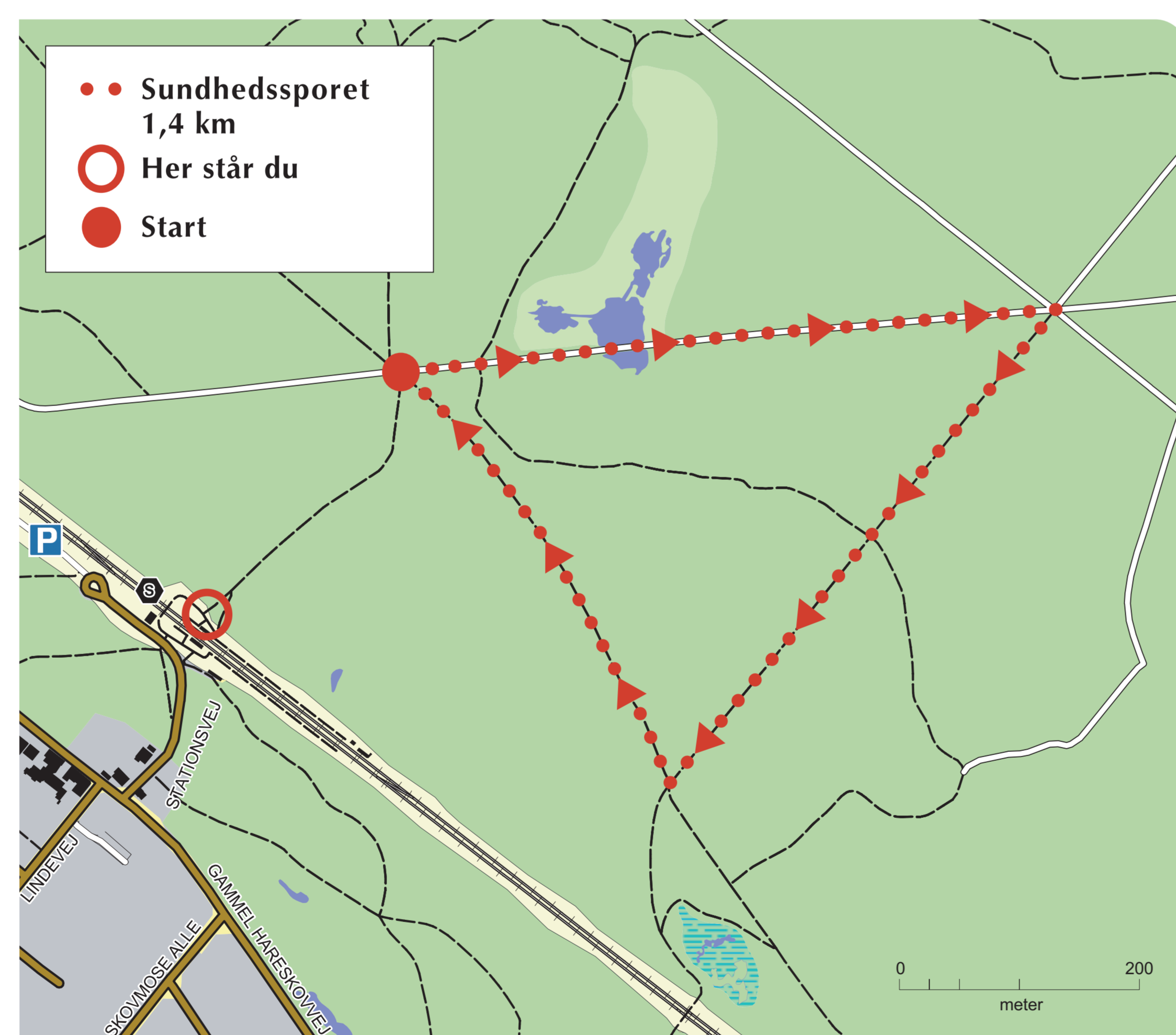
Tag en test, og afprøv din kondition ved at gå eller ved at løbe på Sundhedssporet.

Kondition er en af de faktorer, der betyder mest for din sundhed.

Med en god kondition får du væsentligt bedre chancer for et godt helbred, et bedre humør og et langt liv.

Læs, hvordan du gør her på tavlen, og find dit kondital i tabellerne.

Ruten er markeret med disse røde pile og prikker:



BMI-tabel

Kg	Højde i meter																																																		
	1,30	1,32	1,34	1,36	1,38	1,40	1,42	1,44	1,46	1,48	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80	1,82	1,84	1,86	1,88	1,90	1,92	1,94	1,96	1,98	2,00	2,02	2,04													
140																	53,3	52,1	50,8	49,6	48,4	47,3	46,2	45,2	44,2	43,2	42,3	41,4	40,5	39,6	38,8	38,0	37,2	36,4	35,7	35,0	34,3	33,6													
138																	52,6	51,3	50,1	48,9	47,8	46,6	45,6	44,6	43,6	42,6	41,7	40,8	39,9	39,0	38,2	37,4	36,7	35,9	35,2	34,5	33,8	33,2													
136																	53,1	51,8	50,6	49,4	48,2	47,1	46,0	44,9	43,9	42,9	42,0	41,1	40,2	39,3	38,5	37,7	36,9	36,1	35,4	34,7	34,0	33,3	32,7												
134																	52,3	51,1	49,8	48,6	47,5	46,4	45,3	44,3	43,3	42,3	41,4	40,5	39,6	38,7	37,9	37,1	36,3	35,6	34,9	34,2	33,5	32,8	32,2												
132																	52,9	51,6	50,3	49,1	47,9	46,8	45,7	44,6	43,6	42,6	41,7	40,7	39,9	39,0	38,2	37,3	36,6	35,8	35,1	34,4	33,7	33,0	32,3	31,7											
130																	52,1	50,8	49,5	48,3	47,2	46,1	45,0	43,9	42,9	42,0	41,0	40,1	39,2	38,4	37,6	36,8	36,0	35,3	34,5	33,8	33,2	32,5	31,9	31,2											
128																	52,6	51,3	50,0	48,8	47,6	46,5	45,4	44,3	43,3	42,3	41,3	40,4	39,5	38,6	37,8	37,0	36,2	35,5	34,7	34,0	33,3	32,6	32,0	31,4	30,8										
126																	51,8	50,5	49,2	48,0	46,8	45,7	44,6	43,6	42,6	41,6	40,7	39,8	38,9	38,0	37,2	36,4	35,6	34,9	34,2	33,5	32,8	32,1	31,5	30,9	30,3										
124																	52,3	51,0	49,7	48,4	47,2	46,1	45,0	43,9	42,9	41,9	41,0	40,0	39,1	38,3	37,4	36,6	35,8	35,1	34,3	33,6	32,9	32,3	31,6	31,0	30,4	29,8									
122																	51,4	50,1	48,9	47,7	46,5	45,4	44,3	43,2	42,2	41,2	40,3	39,4	38,5	37,7	36,8	36,0	35,3	34,5	33,8	33,1	32,4	31,8	31,1	30,5	29,9	29,3									
120																	51,9	50,6	49,3	48,1	46,9	45,7	44,6	43,5	42,5	41,5	40,6	39,6	38,7	37,9	37,0	36,2	35,4	34,7	34,0	33,2	32,6	31,9	31,2	30,6	30,0	29,4	28,8								
118																	51,1	49,8	48,5	47,3	46,1	45,0	43,9	42,8	41,8	40,8	39,9	39,0	38,1	37,2	36,4	35,6	34,9	34,1	33,4	32,7	32,0	31,4	30,7	30,1	29,5	28,9	28,4								
116																	50,2	48,9	47,7	46,5	45,3	44,2	43,1	42,1	41,1	40,1	39,2	38,3	37,4	36,6	35,8	35,0	34,3	33,5	32,8	32,1	31,5	30,8	30,2	29,6	29,0	28,4	27,9								
114																	50,7	49,3	48,1	46,8	45,7	44,5	43,4	42,4	41,4	40,4	39,4	38,5	37,6	36,8	36,0	35,2	34,4	33,7	33,0	32,3	31,6	30,9	30,3	29,7	29,1	28,5	27,9	27,4							
112																	51,1	49,8	48,5	47,2	46,0	44,9	43,8	42,7	41,6	40,6	39,7	38,8	37,9	37,0	36,2	35,3	34,6	33,8	33,1	32,4	31,7	31,0	30,4	29,8	29,2	28,6	28,0	27,4	26,9						
110																	51,6	50,2	48,9	47,6	46,4	45,2	44,1	43,0	41,9	40,9	39,9	39,0	38,1	37,2	36,3	35,5	34,7	34,0	33,2	32,5	31,8	31,1	30,5	29,9	29,3	28,7	28,1	27,5	27,0	26,4					
108																	52,1	50,7	49,3	48,0	46,7	45,5	44,4	43,3	42,2	41,2	40,2	39,2	38,3	37,4	36,5	35,7	34,9	34,1	33,3	32,6	31,9	31,2	30,6	29,9	29,3	28,7	28,1	27,5	27,0	26,4					
106																	52,6	51,1	49,7	48,4	47,1	45,9	44,7	43,6	42,5	41,4	40,4	39,4	38,5	37,6	36,7	35,8	35,0	34,2	33,5	32,7	32,0	31,3	30,6	30,0	29,4	28,8	28,2	27,6	27,0	26,5	26,0	25,5			
104																	53,1	51,6	50,2	48,8	47,5	46,2	45,0	43,9	42,7	41,7	40,6	39,6	38,7	37,7	36,8	36,0	35,2	34,4	33,6	32,8	32,1	31,4	30,7	30,1	29,4	28,8	28,2	27,6	27,1	26,5	26,0	25,5	25,0		
102																	54,1	52,5	51,0	49,6	48,2	46,9	45,7	44,4	43,2	42,1	41,1	40,1	39,1	38,2	37,3	36,4	35,5	34,6	33,7	32,8	32,0	31,4	30,7	30,1	29,4	28,8	28,2	27,6	27,1	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0
100																	54,6	52,9	51,3	49,9	48,5	47,1	45,8	44,5	43,3	42,2	41,1	40,1	39,1	38,2	37,3	36,4	35,5	34,6	33,7	32,8	32,0	31,4	30,7	30,1	29,4	28,8	28,2	27,6	27,1	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0
98																	55,1	53,3	51,6	50,1	48,6	47,2	45,9	44,6	43,4	42,3	41,2	40,2	39,2	38,3	37,4	36,5	35,6	34,7	33,8	32,9	32,1	31,5	30,8	30,2	29,6	29,0	28,4	27,8	27,2	26,6	26,1	25,5	25,0	24,5	24,0
96																	55,6	53,7	52,0	50,4	48,9	47,5	46,2	44,9	43,7	42,6	41,5	40,5	39,5	38,6	37,7	36,8	35,9	35,0	34,1	33,2	32,3	31,4	30,5	29,6	28,7	27,8	27,0	26,4	25,8	25,2	24,7	24,1	23,5	23,0	22,5
94																	56,1	54,1	52,3	50,6	49,0	47,6	46,3	45,0	43,8	42,7	41,6	40,6	39,6	38,7	37,8	36,9	36,0	35,1	34,2	33,3	32,4	31,5	30,6	29,7	28,8	27,9	27,1	26,5	25,9	25,3	24,8	24,2	23,6	23,1	22,5
92																	56,6	54,5	52,6	50,8	49,1	47,7	46,4	45,1	43,9	42,8	41,7	40,7	39,7	38,8	37,9	37,0	36,1	35,2	34,3	33,4	32,5	31,6	30,7	29,8	28,9	28,0	27,1	26,6	26,0	25,4	24,9	24,3	23,7	23,1	22,5
90																	57,1	54,9	52,9	51,0	49,3	47,9	46,6	45,3	44,1	43,0	41,9	40,9	39,9	39,0	38,1	37,2	36,3	35,4	34,5	33,6	32,7	31,8	30,9	29,9	29,0	28,1	27,2	26,7	26,1	25,5	25,0	24,4	23,8	23,2	
88																	57,6	55,3	53,2	51,2	49,4	48,0	46,7	45,4	44,2	43,1	42,0	41,0	40,0	39,1	38,2	37,3	36,4	35,5	34,6	33,7	32,8	31,9	31,0	30,1	29,2	28,3	27,4	26,9	26,3	25,7	25,1	24,5	24,0	23,4	22,8
86																	58,1	55,7	53,5	51,4	49,5	48,1	46,8	45,5	44,3	43,2	42,1	41,1	40,1	39,2	38,3	37,4	36,5	35,6	34,7	33,8	32,9	32,0	31,1	30,2	29,3	28,4	27,5	27,0	26,4	25,8	25,2	24,6	24,1	23,5	23,0
84																	58,6	56,1	53,8	51,6	49,6	48,2	46,9	45,6	44,4	43,3	42,2	41,2	40,2	39,3	38,4	37,5	36,6	35,7	34,8	33,9	33,0	32,1	31,2	30,3	29,4	28,5	27,6	27,1	26,5	25,9	25,3	24,7	24,2	23,6	23,1
82																	59,1	56,5	54,1	51,8	49,7	48,3	47,0	45,7	44,5	43,4	42,3	41,3	40,3	39,4	38,5	37,6	36,7	35,8																	