

Hvor god bør konditionen være?

Sundhedsstyrelsen har vurderet konditionstallet for mænd og kvinder fra femten års alderen og op. Disse vurderinger fremgår af understående tabeller.

Vurdering af konditionstal - Mænd

Alder (år)	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70+
Meget lav	<43	<38	<34	<30	<25	<21	<19
Lav	44 - 48	39 - 43	35 - 39	31 - 35	26 - 31	22 - 26	20 - 24
Middel	49 - 56	44 - 51	40 - 47	36 - 43	32 - 39	27 - 35	25 - 32
Høj	57 - 61	52 - 56	48 - 51	44 - 47	40 - 43	36 - 39	33 - 37
Meget høj	>62	>57	>52	>48	>44	>40	>38

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Vurdering af konditionstal - Kvinder

Alder	15 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 64	65+
Meget lav	<28	<28	<27	<25	<21
Lav	29 - 34	28 - 33	26 - 31	22 - 28	20 - 26
Middel	35 - 43	34 - 41	32 - 40	29 - 36	27 - 34
Høj	44 - 48	42 - 47	41 - 45	37 - 41	35 - 39
Meget høj	>49	>48	>46	>42	>40

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Der foreligger ingen officielle anbefalinger eller vurderinger af kondital for børn under 15 år.

SundSkoleNettet.dk har i samråd med en række af landets førende eksperter foretaget disse vurderinger og de fremgår af tabellerne herunder.

Vurderingerne angives i følgende fem kategorier:

Vurdering	Tal angivelse	Farve
Fremragende	1	Mørkegrøn
Udmærket	2	Lysegrøn
God	3	Gul
Mindre god	4	Orange
Ikke god	5	Rød

Det er, som det ses af tabellen, bedst, at konditallet ligger i de grønne eller det gule område med talangivelserne 1, 2 eller 3.

Det bør ydes en indsats i form af ændret adfærd (motionsvaner og kostvaner), hvis konditionstallet er i det orange område med talangivelsen 4.

Der skal ske en ændring hvis konditionstallet er i det røde område med talangivelsen 5. Det kan være hensigtsmæssigt, hvis barnets konditionstal er placeret her, at søge faglig bistand, for eksempel lægehjælp.

SundSkoleNettet.dk's normer for drenge:

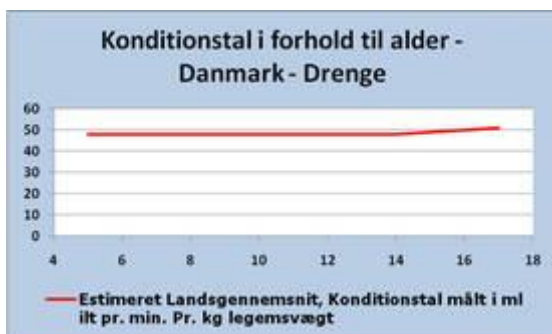
Kondital Drenge	5. Ikke god	4. Mindre god	3. God	2. Udmærket	1. Fremragende
5 år	Under 41	41 - 45	46 - 50	51 - 55	Over 55
6 år	Under 41	41 - 45	46 - 50	51 - 55	Over 55
7 år	Under 41	41 - 45	46 - 50	51 - 55	Over 55
8 år	Under 41	41 - 45	46 - 50	51 - 55	Over 55
9 år	Under 41	41 - 45	46 - 50	51 - 55	Over 55
10 år	Under 41	41 - 45	46 - 50	51 - 55	Over 55
11 år	Under 41	41 - 45	46 - 50	51 - 55	Over 55
12 år	Under 41	41 - 45	46 - 50	51 - 55	Over 55
13 år	Under 42	42 - 46	47 - 51	52 - 56	Over 56
14 år	Under 42	42 - 46	47 - 51	52 - 56	Over 56
15 år	Under 42	42 - 46	47 - 51	52 - 56	Over 56
16 år	Under 42	42 - 46	47 - 51	52 - 56	Over 56
17 år	Under 42	42 - 46	47 - 51	52 - 56	Over 56
17+ år	Under 42	42 - 46	47 - 51	52 - 56	Over 56

SundSkoleNettet.dk's normer for piger:

Kondital Piger	5. Ikke god	4. Mindre god	3. God	2. Udmærket	1. Fremragende
5 år	Under 25	25 - 29	30 - 34	35 - 39	Over 39
6 år	Under 25	25 - 29	30 - 34	35 - 39	Over 39
7 år	Under 25	25 - 29	30 - 34	35 - 39	Over 39
8 år	Under 25	25 - 29	30 - 34	35 - 39	Over 39
9 år	Under 25	25 - 29	30 - 34	35 - 39	Over 39
10 år	Under 25	25 - 29	30 - 34	35 - 39	Over 39
11 år	Under 25	25 - 29	30 - 34	35 - 39	Over 39
12 år	Under 24	24 - 28	29 - 33	34 - 38	Over 38
13 år	Under 24	24 - 28	29 - 33	34 - 38	Over 38
14 år	Under 24	24 - 28	29 - 33	34 - 38	Over 38
15 år	Under 24	24 - 28	29 - 33	34 - 38	Over 38
16 år	Under 24	24 - 28	29 - 33	34 - 38	Over 38
17 år	Under 23	23 - 27	28 - 32	33 - 37	Over 37
17+ år	Under 23	23 - 27	28 - 32	33 - 37	Over 37

Egne resultater kan eventuelt også sammenholdes med de estimerede gennemsnitsresultater for hele landet. Disse er vist på figurerne herunder.

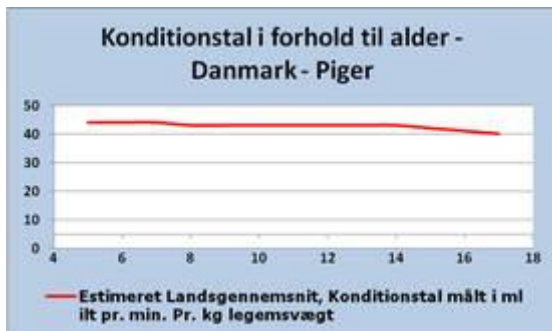
Gennemsnitlige konditionstal i forhold til alder – Drenge



Alder, Drengene, Hele år	Estimeret Landsgennemsnit, Konditionstal målt i ml ilt pr. min. Pr. kg legemsvægt
5	48
6	48
7	48
8	48
9	48
10	48
11	48
12	48
13	48
14	48
15	49
16	50
17	51

Kilde: Professor Lars Bo Andersen

Gennemsnitlige konditionstal i forhold til alder – Piger



Alder, Piger, Hele år	Estimeret Landsgennemsnit, Konditionstal målt i ml ilt pr. min. Pr. kg legemsvægt
5	44
6	44
7	44
8	43
9	43
10	43
11	43
12	43
13	43
14	43
15	42
16	41
17	40

Kilde: Professor Lars Bo Andersen

Referencer:

Sundhedsstyrelsen

Professor Lars Bo Andersen, Syddansk Universitet

SundSkoleNettet.dk's Sundhedsfaglige Udvalg

Hjerteforeningen