



För att beräkna orken både i vardagen och på arbetet

Fysisk kondition påverkar orken i vardagen och produktiviteten i arbetslivet. Endast varannan medarbetare har dock en tillräckligt bra kondition för att klara av kraven både i vardagen och arbetet. Att beräkna konditionsnivå och utveckla kondition är värdefullt för både medarbetare och arbetsgivare.



HPI Konditionstest på cykel inleds med en kort intervju

En utbildad testledare anpassar konditionstestet till deltagarens förutsättningar. Konditionstestet är skonsamt för kroppen, ställer inga krav på god teknik och är säkert att genomföra. Alla kan därför delta i HPI Konditionstest på cykel, oavsett om deltagaren är fysiskt aktiv eller ej.



Deltagaren cyklar i 6-10 minuter

Konditionstestet genomförs under 6-10 min på en nivå som endast gör deltagaren lätt andfådd. Testledaren mäter kontinuerligt deltagarens puls och upplevda ansträngning.



Pedagogisk återkoppling utifrån ett hälsoperspektiv

Efteråt beräknas deltagarens kondition som uttrycks i syreupptagningsförmåga och testvärde. Den beräknade konditionen kopplas till den upplevda orken i vardagen och hur den kan förbättras.



Avrapportering på gruppnivå

De individuella resultaten sammanställs till ett gruppresultat med möjlighet till fördjupad rapport på t ex avdelning, yrke, kön och ålder. Arbetsgivaren ser hur många av de anställda som har hälsosam respektive ohälsosam kondition. Rapporten är ett underlag för arbetsgivarens strategiska hälsoarbete.

Med språkvalen i HPI Konditionstest kan deltagarens resultat och grupprapporter presenteras på svenska, engelska, norska och finska.



Ett Konditionstest tar ca 20-25 minuter att genomföra.



En bra fysisk kondition ger ork till en mer meningsfull fritid och ökar produktiviteten i arbetet

Att minska sjukfrånvaron är värdefullt men en större vinst för arbetsgivaren ligger oftast i att öka medarbetarnas frisknärvaro. En viktig del för hög frisknärvaro är medarbetarens fysiska kondition.

En bra fysisk kondition bidrar till bättre ork i vardagen och ökad produktivitet i arbetet. Testvärdet är ett mått på fysisk kondition och visar hur väl medarbetarnas fysiska kondition matchar de krav som arbetet ställer.

För t ex ett kontorsarbete är kravet ett testvärde på ca 35 ml/kg/min. I dag saknar varannan medarbetare ett testvärde på 35 eller mer och har därmed svårigheter att klara av arbetet med minskad effektivitet och produktivitet som följd.

Genom HPI Konditionstest blir deltagaren medveten om vad som behövs för att öka sin fysiska kondition och därigenom få mer ork både i vardagen och på arbetsplatsen.

Konditionstest på cykel är den ledande metoden för att beräkna kondition i arbetslivet

HPI Konditionstest på cykel möjliggör beräkning av både syreupptagningsförmåga och testvärde, till skillnad från t ex ett Steptest. Testvärdet graderas i ett hälsoperspektiv och kan kopplas till upplevd ork i både vardag och arbete. Därmed kan testvärdet användas som ett nyckeltal.

Det är enkelt att anpassa testet till deltagarens förutsättningar, vilket gör det säkert att delta. Testet är oberoende av deltagarens kroppsvikt. Överviktiga, som kan ha svårt att utföra andra konditionstest på t ex löpband, klarar konditionstest på cykel bättre. Testet är skonsamt för knän och leder och passar även personer med ledproblem. Det innebär att testet kan genomföras av alla.

En annan fördel är att konditionstest på cykel kan genomföras på arbetsplatsen eller hos en hälsolieferantör då testutrustningen är mobil.

Belastningen på cykeln kräver ungefär samma energiutveckling hos deltagaren vare sig hon eller han är ung eller gammal, tränad eller otränad. Själva tekniken att cykla kommer därför inte att nämnvärt påverka testresultatet, till skillnad från t ex ett löptest där löparens teknik har större betydelse.

Eftersom konditionstest på cykel är enkelt att standardisera oavsett var det utförs kan resultat också jämföras över tid och följas upp utifrån samma förutsättningar.

För fysiskt inaktiva personer är det ofta positivt att få en uppfattning om vad måttlig ansträngning motsvarar som en utgångspunkt för att börja motionera.

HPI KONDITIONSTEST utvecklas av HPI HEALTH PROFILE INSTITUTE

HPI utvecklar metoder, programvaror och tjänster för hälsoutveckling av organisation, grupp och individ. Företaget utbildar och forskar också inom hälsa och friskvård. HPI arbetar tillsammans med företagshälsor, friskvårdsföretag, träningsanläggningar, försäkringsföretag, kommunhälsor och landstingshälsor. Företaget utbildar även studenter på universitet, högskolor, folkhögskolor och hos privata utbildningsaktörer. HPI har verkat sedan mitten 1970-talet och är en av marknadens ledande aktörer.

