









# Conditietest

Deze eenvoudige oefening geeft je een kijk op hoe het met je conditie is gesteld

-  Ga voor een trap staan waarvan de treden 20 tot 25 cm hoog zijn.
-  Stap met één voet op de eerste trede en doe hetzelfde met je andere.
-  Stap vervolgens met je ene voet op de tweede trede en doe opnieuw hetzelfde met je andere voet.
-  Op dezelfde manier ga je ook weer de treden naar omlaag.
-  **Dit is één stap.**
-  Als je beneden bent, begin je opnieuw.
-  Gedurende drie minuten voer je het aantal in tabel 1 vermelde stappen uit.
-  Meet na de test je hartslag, vergelijk het resultaat met tabel 2, en je weet meteen hoe het met je conditie gesteld is.

VROUWEN	Leeftijd				MANNEN	Leeftijd			
	20 - 29	30 - 39	40 - 49	>50		20 - 29	30 - 39	40 - 49	>50
Gewicht					Gewicht				
36 – 44	54	48	48	36	50 – 58	60	57	54	42
45 – 53	54	51	48	36	59 – 67	60	57	54	42
54 – 62	57	51	51	36	68 – 75	63	57	57	42
63 – 71	57	51	51	36	76 – 84	63	60	57	42
72 – 80	57	54	51	36	85 – 93	63	60	57	45
81 – 89	60	54	51	36	94 – 102	66	60	57	45
>90	60	54	51	36	>102	66	63	57	45

Tabel 1

In tabel 1 kan je aflezen hoeveel stappen je in drie minuten moet kunnen uitvoeren, rekening houdend met je leeftijd en gewicht.

VROUWEN			Leeftijd	MANNEN		
<167	167	>167	20 – 29	<161	161	>161
<160	160	>160	30 – 39	<156	156	>156
<154	154	>154	40 – 49	<152	152	>152
<145	145	>145	>50	<145	145	>145

Tabel 2

In tabel 2 kan je, rekening houdend met je leeftijd, je hartslag aflezen en meteen zien hoe het met je conditie is gesteld.

 ..... **Goede conditie**

 ..... **Matige conditie, kan beter**

 ..... **Slechte conditie!**

<sup>1</sup> Zoals voor elke test geldt ook hier dat als je een of andere aandoening hebt, je vooraf je arts dient te raadplegen. Indien je tijdens de test onwel wordt of je voelt iets abnormaals, stop dan de test en raadpleeg je arts.

