Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Velkommen til Sundhedssporet i St. Dyrehave

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 armene! 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.

Giv kun dig selv 80 procent og tilpas din hastighed på en af følgende måder:

- Løb, så du trækker vejret hvert andet sekund (30-35 gange i minuttet).
- Løb, så du kan sige 3-4 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?

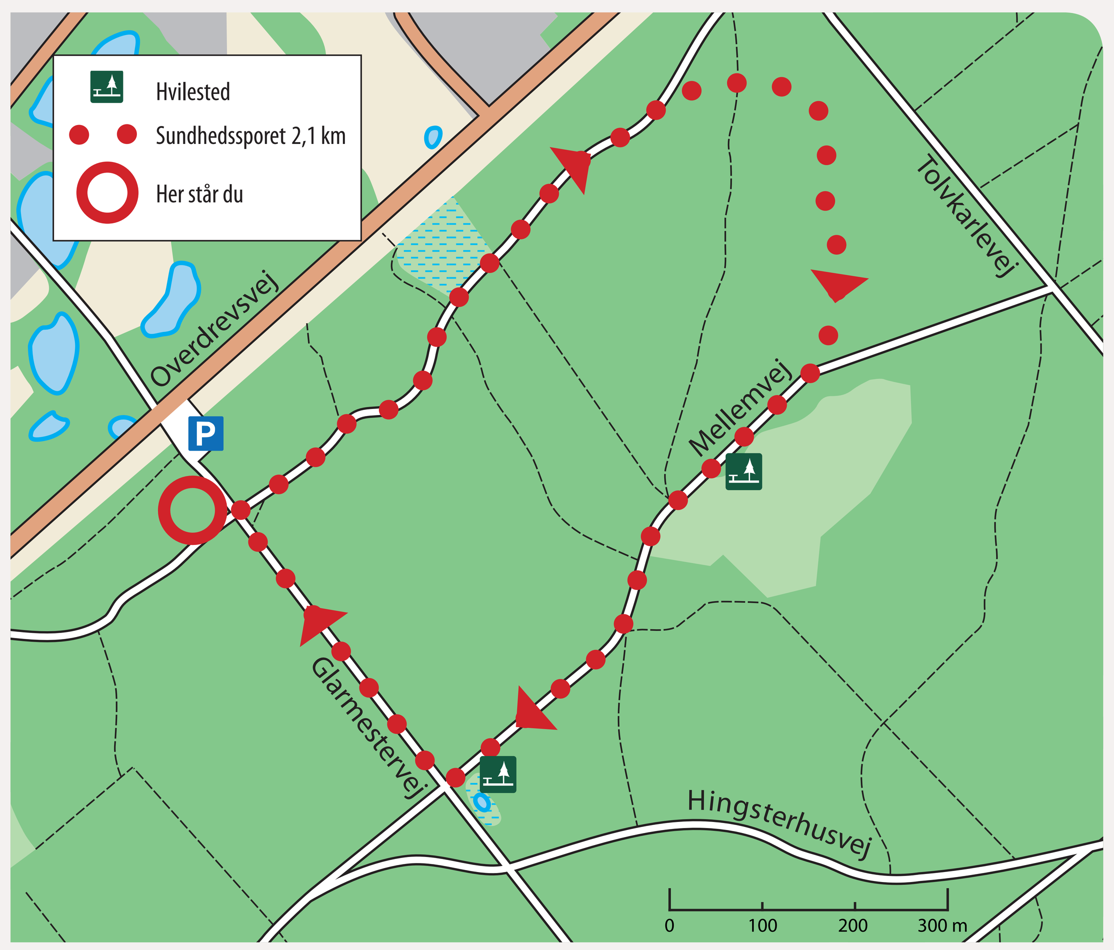
Tag en test og afprøv din kondition ved at gå eller ved at løbe på Sundhedssporet.

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

Find dit BMI:

Hvis du er 1,72 m høj
og vejer 66 kg
er dit BMI = 22,3

Højde i meter

Kg	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
140														
138														
136														
134														
132														
130														
128														52,6
126														51,8
124													52,3	51,0
122													51,4	50,1
120												51,9	50,6	49,3
118												51,1	49,8	48,5
116												50,2	48,9	47,7
114											50,7	49,3	48,1	46,8
112										51,1	49,8	48,5	47,2	46,0
110									51,6	50,2	48,9	47,6	46,4	45,2
108								52,1	50,7	49,3	48,0	46,7	45,5	44,4
106							52,6	51,1	49,7	48,4	47,1	45,9	44,7	43,6
104						53,1	51,6	50,2	48,8	47,5	46,2	45,0	43,9	42,7
102					53,6	52,0	50,6	49,2	47,9	46,6	45,3	44,1	43,0	41,9
100				54,1	52,5	51,0	49,6	48,2	46,9	45,7	44,4	43,3	42,2	41,1
98			54,6	53,0	51,5	50,0	48,6	47,3	46,0	44,7	43,6	42,4	41,3	40,3
96		55,1	53,5	51,9	50,4	49,0	47,6	46,3	45,0	43,8	42,7	41,6	40,5	39,4
94	55,6	53,9	52,4	50,8	49,4	48,0	46,6	45,3	44,1	42,9	41,8	40,7	39,6	38,6
92	54,4	52,8	51,2	49,7	48,3	46,9	45,6	44,4	43,2	42,0	40,9	39,8	38,8	37,8
90	53,3	51,7	50,1	48,7	47,3	45,9	44,6	43,4	42,2	41,1	40,0	39,0	37,9	37,0
88	52,1	50,5	49,0	47,6	46,2	44,9	43,6	42,4	41,3	40,2	39,1	38,1	37,1	36,2
86	50,9	49,4	47,9	46,5	45,2	43,9	42,7	41,5	40,3	39,3	38,2	37,2	36,3	35,3
84	49,7	48,2	46,8	45,4	44,1	42,9	41,7	40,5	39,4	38,3	37,3	36,4	35,4	34,5
82	48,5	47,1	45,7	44,3	43,1	41,8	40,7	39,5	38,5	37,4	36,4	35,5	34,6	33,7
80	47,3	45,9	44,6	43,3	42,0	40,8	39,7	38,6	37,5	36,5	35,6	34,6	33,7	32,9
78	46,2	44,8	43,4	42,2	41,0	39,8	38,7	37,6	36,6	35,6	34,7	33,8	32,9	32,1
76	45,0	43,6	42,3	41,1	39,9	38,8	37,7	36,7	35,7	34,7	33,8	32,9	32,0	31,2
74	43,8	42,5	41,2	40,0	38,9	37,8	36,7	35,7	34,7	33,8	32,9	32,0	31,2	30,4
72	42,6	41,3	40,1	38,9	37,8	36,7	35,7	34,7	33,8	32,9	32,0	31,2	30,4	29,6
70	41,4	40,2	39,0	37,8	36,8	35,7	34,7	33,8	32,8	32,0	31,1	30,3	29,5	28,8
68	40,2	39,0	37,9	36,8	35,7	34,7	33,7	32,8	31,9	31,0	30,2	29,4	28,7	27,9
66	39,1	37,9	36,8	35,7	34,7	33,7	32,7	31,8	31,0	30,1	29,3	28,6	27,8	27,1
64	37,9	36,7	35,6	34,6	33,6	32,7	31,7	30,9	30,0	29,2	28,4	27,7	27,0	26,3
62	36,7	35,6	34,5	33,5	32,6	31,6	30,7	29,9	29,1	28,3	27,6	26,8	26,1	25,5
60	35,5	34,4	33,4	32,4	31,5	30,6	29,8	28,9	28,1	27,4	26,7	26,0	25,3	24,7
58	34,3	33,3	32,3	31,4	30,5	29,6	28,8	28,0	27,2	26,5	25,8	25,1	24,5	23,8
56	33,1	32,1	31,2	30,3	29,4	28,6	27,8	27,0	26,3	25,6	24,9	24,2	23,6	23,0
54	32,0	31,0	30,1	29,2	28,4	27,6	26,8	26,0	25,3	24,7	24,0	23,4	22,8	22,2
52	30,8	29,8	29,0	28,1	27,3	26,5	25,8	25,1	24,4	23,7	23,1	22,5	21,9	21,4
50	29,6	28,7	27,8	27,0	26,3	25,5	24,8	24,1	23,5	22,8	22,2	21,6	21,1	20,5
48	28,4	27,5	26,7	26,0	25,2	24,5	23,8	23,1	22,5	21,9	21,3	20,8	20,2	19,7
46	27,2	26,4	25,6	24,9	24,2	23,5	22,8	22,2	21,6	21,0	20,4	19,9	19,4	18,9
44	26,0	25,3	24,5	23,8	23,1	22,4	21,8	21,2	20,6	20,1	19,6	19,0	18,6	18,1
42	24,9	24,1	23,4	22,7	22,1	21,4	20,8	20,3	19,7	19,2	18,7	18,2	17,7	17,3
40	23,7	23,0	22,3	21,6	21,0	20,4	19,8	19,3	18,8	18,3	17,8	17,3	16,9	16,4
38	22,5	21,8	21,2	20,5	20,0	19,4	18,8	18,3	17,8	17,3	16,9	16,4	16,0	15,6
36	21,3	20,7	20,0	19,5	18,9	18,4	17,9	17,4	16,9	16,4	16,0	15,6	15,2	14,8
34	20,1	19,5	18,9	18,4	17,9	17,3	16,9	16,4	16,0	15,5	15,1	14,7	14,3	14,0
32	18,9	18,4	17,8	17,3	16,8	16,3	15,9	15,4	15,0	14,6	14,2	13,9	13,5	13,1
30	17,8	17,2	16,7	16,2	15,8	15,3	14,9	14,5	14,1	13,7	13,3	13,0	12,6	12,3
28	16,6	16,1	15,6	15,1	14,7	14,3	13,9	13,5	13,1	12,8	12,4	12,1	11,8	11,5
26	15,4	14,9	14,5	14,1	13,7	13,3	12,9	12,5	12,2	11,9	11,6	11,3	11,0	

Kg	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	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	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	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	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	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	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	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	45,7	44,5	43,4	42,4	41,4	40,4	39,4	38,5	37,7	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	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	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	29,8	29,2	28,6	28,1	27,5	27,0	26,4
108	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	26,5	26,0
106	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	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	40,9	39,8	38,9	37,9	37,0	36,1	35,3	34,5	33,7	32,9	32,2	31,5	30,8	30,1	29,5	28,9	28,3	27,7	27,1	26,6	26,0	25,5	25,0	24,5
100	40,1	39,1	38,1	37,2	36,3	35,4	34,6	33,8	33,0	32,3	31,6	30,9	30,2	29,5	28,9	28,3	27,7	27,1	26,6	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0
98	39,3	38,3	37,3	36,4	35,6	34,7	33,9	33,1	32,4	31,6	30,9	30,2	29,6	28,9	28,3	27,7	27,1	26,6	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5
96	38,5	37,5	36,6	35,7	34,8	34,0	33,2	32,4	31,7	31,0	30,3	29,6	29,0	28,4	27,7	27,2	26,6	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,1
94	37,7	36,7	35,8	34,9	34,1	33,3	32,5	31,8	31,0	30,3	29,7	29,0	28,4	27,8	27,2	26,6	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,6
92	36,9	35,9	35,1	34,2	33,4	32,6	31,8	31,1	30,4	29,7	29,0	28,4	27,8	27,2	26,6	26,0	25,5	25,0	24,4	23,9	23,5	23,0	22,5	22,1
90	36,1	35,2	34,3	33,5	32,7	31,9	31,1	30,4	29,7	29,1	28,4	27,8	27,2	26,6	26,0	25,5	24,9	24,4	23,9	23,4	23,0	22,5	22,1	21,6
88	35,3	34,4	33,5	32,7	31,9	31,2	30,4	29,7	29,1	28,4	27,8	27,2	26,6	26,0	25,4	24,9	24,4	23,9	23,4	22,9	22,4	22,0	21,6	21,1
86	34,4	33,6	32,8	32,0	31,2	30,5	29,8	29,1	28,4	27,8	27,1	26,5	26,0	25,4	24,9	24,3	23,8	23,3	22,9	22,4	21,9	21,5	21,1	20,7
84	33,6	32,8	32,0	31,2	30,5	29,8	29,1	28,4	27,7	27,1	26,5	25,9	25,4	24,8	24,3	23,8	23,3	22,8	22,3	21,9	21,4	21,0	20,6	20,2
82	32,8	32,0	31,2	30,5	29,8	29,1	28,4	27,7	27,1	26,5	25,9	25,3	24,8	24,2	23,7	23,2	22,7	22,2	21,8	21,3	20,9	20,5	20,1	19,7
80	32,0	31,3	30,5	29,7	29,0	28,3	27,7	27,0	26,4	25,8	25,2	24,7	24,2	23,6	23,1	22,6	22,2	21,7	21,3	20,8	20,4	20,0	19,6	19,2
78	31,2	30,5	29,7	29,0	28,3	27,6	27,0	26,4	25,8	25,2	24,6	24,1	23,5	23,0	22,5	22,1	21,6	21,2	20,7	20,3	19,9	19,5	19,1	18,7
76	30,4	29,7	29,0	28,3	27,6	26,9	26,3	25,7	25,1	24,5	24,0	23,5	22,9	22,4	22,0	21,5	21,1	20,6	20,2	19,8	19,4	19,0	18,6	18,3
74	29,6	28,9	28,2	27,5	26,9	26,2	25,6	25,0	24,4	23,9	23,4	22,8	22,3	21,9	21,4	20,9	20,5	20,1	19,7	19,3	18,9	18,5	18,1	17,8
72	28,8	28,1	27,4	26,8	26,1	25,5	24,9	24,3	23,8	23,2	22,7	22,2	21,7	21,3	20,8	20,4	19,9	19,5	19,1	18,7	18,4	18,0	17,6	17,3
70	28,0	27,3	26,7	26,0	25,4	24,8	24,2	23,7	23,1	22,6	22,1	21,6	21,1	20,7	20,2	19,8	19,4	19,0	18,6	18,2	17,9	17,5	17,2	16,8
68	27,2	26,6	25,9	25,3	24,7	24,1	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,1	19,7	19,2	18,8	18,4	18,1	17,7	17,3	17,0	16,7	16,3
66	26,4	25,8	25,1	24,5	24,0	23,4	22,8	22,3	21,8	21,3	20,8	20,4	19,9	19,5	19,1	18,7	18,3	17,9	17,5	17,2	16,8	16,5	16,2	15,9
64	25,6	25,0	24,4	23,8	23,2	22,7	22,1	21,6	21,1	20,7	20,2	19,8	19,3	18,9	18,5	18,1	17,7	17,4	17,0	16,7	16,3	16,0	15,7	15,4
62	24,8	24,2	23,6	23,1	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,6	19,1	18,7	18,3	17,9	17,5	17,2	16,8	16,5	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9
60	24,0	23,4	22,9	22,3	21,8	21,3	20,8	20,3	19,8	19,4	18,9	18,5	18,1	17,7	17,3	17,0	16,6	16,3	15,9	15,6	15,3	15,0	14,7	14,4
58	23,2	22,7	22,1	21,6	21,0	20,5	20,1	19,6	19,2	18,7	18,3	17,9	17,5	17,1	16,8	16,4	16,1	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9
56	22,4	21,9	21,3	20,8	20,3	19,8	19,4	18,9	18,5	18,1	17,7	17,3	16,9	16,5	16,2	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0	13,7	13,5
54	21,6	21,1	20,6	20,1	19,6	19,1	18,7	18,3	17,8	17,4	17,0	16,7	16,3	15,9	15,6	15,3	15,0	14,6	14,3	14,1	13,8	13,5	13,2	
52	20,8	20,3	19,8	19,3	18,9	18,4	18,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,7	15,4	15,0	14,7	14,4	14,1	13,8	13,5	13,3	13,0		
50	20,0	19,5	19,1	18,6	18,1	17,7	17,3	16,9	16,5	16,1	15,8	15,4	15,1	14,8	14,5	14,1	13,9	13,6	13,3	13,0	12,8			
48	19,2	18,8	18,3	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	15,9	15,5	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,8	12,5				
46	18,4	18,0	17,5	17,1	16,7	16,3	15,9	15,5	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,7	12,5	12,2					
44	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,7	12,4	12,2	11,9						
42	16,8	16,4	16,0	15,6	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	11,9								
40	16,0	15,6	15,2	14,9	14,5	14,2	13,8	13,5	13,2	12,9	12,6	12,3	12,1	11,8										
38	15,2	14,8	14,5	14,1	13,8	13,5	13,1	12,8	12,6	12,3	12,0	11,7												
36	14,4	14,1	13,7	13,4	13,1	12,8	12,5	12,2	11,9	11,6														
34	13,6	13,3	13,0	12,6	12,3	12,0	11,8	11,5																
32	12,8	12,5	12,2	11,9	11,6	11,3																		
30	12,0	11,7	11,4																					
28	11,2																							
26																								

Hjælp til din træning

Gå ind på www.sundhedsspor.dk – her kan du for eksempel:

- Indtaste dine resultater og se, om du bliver bedre
- Få hjælp til at vurdere, hvor god din kondition er
- Udforme dit eget motionsprogram og se, hvor god form du kommer i, hvis du træner som planlagt

Hjertelig velkommen!

ARBEJDSMARKEDETS FERIEFOND
HILLERØD KOMMUNE
Kræftens Bekæmpelse

Miljøministeriet
Naturstyrelsen
T: 7254 3000
www.nst.dk