

Konditalstabel – Hvad er et godt kondital

På Motion-online findes der efterhånden adskillige tests, hvor man kan beregne sit kondital - men hvad er egentlig et godt kondital?

Svaret afhænger af hvad man sammenligner sig med. Nedenstående 2 tabeller gælder for almindelige mennesker, der ikke dyrker idræt på konkurrenceplan. Desuden er tabellerne passende for en skandinavisk befolkning. Hvis man skulle lave en tilsvarende "normaltabel" for den amerikanske befolkning ville værdierne være en del lavere, da flere amerikanere er overvægtige og rører sig meget lidt sammenlignet med den skandinaviske befolkning.

Normalbefolkning - Mænd:

Alder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14	< 38	39-43	44-51	52-56	> 57
15-19	< 43	44-48	49-56	57-61	> 62
20-29	< 38	39-43	44-51	52-56	> 57
30-39	< 34	35-39	40-47	48-51	> 52
40-49	< 30	31-35	36-43	44-47	> 48
50-59	< 25	26-31	32-39	40-43	> 44
60-69	< 21	22-26	27-35	36-39	> 40
70-	<19	20-24	25-32	33-37	>38

Normalbefolkning - Kvinder:

Alder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14	< 34	35-39	40-47	48-51	> 52
15-29	< 28	29-34	35-43	44-48	> 49
30-39	< 27	28-33	34-41	42-47	> 48
40-49	< 25	26-31	32-40	41-45	> 46
50-64	< 21	22-28	29-36	37-41	> 42
65-	<19	20-26	27-34	35-39	>40

Topidrætsfolk i konditionskrævende idrætsgrene har som regel over 70. De allerhøjeste der er målt ligger i 90'erne. Hvis du regner dig selv for konditions-idrætsmand i verdensklasse bør du vurdere dig selv ud fra nedenstående tabel:

Verdensklasseatleter (løb, cykling, roning, langrend etc.):

	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
Mænd	< 60	60-70	70-80	80-90	> 90
Kvinder	< 50	50-58	58-64	64-72	> 72

Husk at konditallet udregnes ved at man dividerer den maksimale iltoptagelse med kropsvægten. For at opnå et højt kondital gælder det derfor om at træne sin iltoptagelse og holde kropsvægten nede.

Konditallet er desværre ikke helt retfærdigt ift. til personer med forskellig kropsstørrelse. Store personer har sværere ved at opnå et højt kondital end små personer. Hvis man skal lave en sammenligning, der er mere retfærdig, skal man udregne "et kondital", hvor man dividerer iltoptagelsen med kropsvægten opløftet med eksponenten 0,73 ($\text{kropsvægt}^{(0,73)}$). Denne måde at beregne det på er dog kun brugt i forbindelse med forskning. Hvis du skal vurdere konditallet for en overvægtig person, bør du kigge på artiklen "[Retfærdig vurdering af overvægtiges kondition](#)"

Referencer:

De to øverste tabeller er lavet af en af vor tids største idrætsfysiologer, Per-Olof Åstrand og hans kone Irma. De oprindelige tabeller er suppleret med nyere danske data på børn og unge.