

Skaffa dig ett utgångsläge, testa din kondition!

Gör det här enkla testet, så har du något att jämföra med när du har kört ditt program under ett antal veckor!

Sexminuterstestet, ursprungligen ett gångtest, är enkelt att göra själv. Vare sig du är gångare med eller utan gånghjälpmedel, eller kör manuell rullstol så passar det här testupplägget. Du jämför dig mot dig själv. Man behöver egentligen inte veta sin konditionsnivå mätt i exakta tal. Det viktiga är att underhålla konditionen, uppmärksamma om den blir sämre och helst utveckla den!

Förbered testet genom att välja en lämplig sträcka utan trafik eller övergångsställen. Roligast är om man faktiskt kan mäta sträckan i meter, men det är inte nödvändigt. Det viktiga är att det är samma sträcka vid varje testtillfälle. När du gör testet nästa gång så har du förbättrat din arbetskapacitet och kondition om du *kommer längre* eller *kommer lika långt men med mindre ansträngningsupplevelse och lägre puls*. Du kan naturligtvis också använda arm- eller benergometercykel för att göra testet.

-
-  Använd ditt omdöme och utsätt dig inte för risker! Om du inte känner dig frisk eller har fått restriktioner av din läkare så ska du inte utsätta dig för så stor ansträngning som ett test innebär. Är du gångare så får du planera testet så att du kan sätta dig och vila om det skulle behövas. Har du dålig balans så behöver du kanske någon som går med dig.

Du ska direkt avbryta testet om du känner bröstsmärta, känner dig kallsvettig, får problem med andningen eller annan stark kroppslig obehagskänsla.

Så här gör du sexminuterstestet

- Rulla med manuell rullstol eller gå, med eller utan gånghjälpmedel, så snabbt du kan. Testet skall kännas ansträngande men inte för utmattande. Tänk på att du ska orka 6 minuter och du ska försöka hålla ett jämnt tempo. OBS! Före testet värmer du upp 5-10 minuter genom att göra rörelser som engagerar stora

muskelgrupper eller helt enkelt samma sak som i testet, men i långsammare tempo.

- Stanna när du gått eller rullat exakt 6 minuter. Direkt när du stannar, känn efter hur jobbigt det känns och notera din ansträngningsnivå (enligt Borgskalan) i protokollet.
- Vet du hur du ska ta din puls så gör det direkt när du slutat testet. Om du har en pulsklocka kan du använda den och notera din puls. Pulsmätning är dock inte alls nödvändig för att genomföra testet. Det är sträckan som är mest intressant och hur ansträngande det känns!
- Notera i protokollet: var du startade och hur långt du kom, ansträngningsnivån och eventuellt också pulsen.

Datum	Sträcka	Ansträngning Borgskala	Slutpuls	Kommentar
22/8	Kiosken - stora eken	15 - ansträngande	145	Lite ont i knäet, ganska nöjd ändå
6/10	Kiosken - rödljuset	15 - ansträngande	140	Kom ca 150 m längre, något lägre puls, bra!

Material:

- › Klocka med sekundvisare eller tidtagarur för tidsmätningen
- › Borgskala och eventuellt pulsmätare
- › Protokoll, se Verktygslådan
- › Armcykelergometer/eller bencykelergometer under förutsättningen att du kan ställa in belastning och mäta sträckan