

Fysisk kondition påverkar orken i vardagen och produktiviteten i arbetet

Att beräkna och förbättra maximal syreupptagning är därför värdefullt för både medarbetare och arbetsgivare. Att minska sjukfrånvaron är viktigt, men det är oftast en ännu större vinst för arbetsgivaren att öka medarbetarnas frisknärvaro. En viktig del för hög frisknärvaro är medarbetarens maximala syreupptagning.

För t ex ett stillasittande arbete är rekommendationen en maximal syreupptagning på ca 35 ml/kg/min. I dag har varannan medarbetare en maximal syreupptagning lägre än 35 ml/kg/min. Det ger minskad effektivitet och produktivitet.



HPI Konditionstest på cykel inleds med en kort intervju

En utbildad testledare anpassar testet 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 8 minuter

Konditionstestet genomförs under 8 min på en nivå som endast gör deltagaren lätt andfådd. Testledaren mäter kontinuerligt deltagarens puls och frågar om upplevd ansträngning.



Deltagaren loggar in på sitt hälsokonto

Efteråt beräknas både den absoluta och den relativa maximala syreupptagningsförmågan i liter/minut respektive ml/kg/minut. Resultatet kopplas till den upplevda orken i vardagen och hur den kan förbättras.

På hälsokontot på Todaytoo kan deltagaren se vad resultaten innebär ur ett hälsoperspektiv och läsa mer om olika rekommendationer. Deltagaren ser sin utveckling från tidigare tester och kan jämföra sin livsstil och resultat mot svenska arbetslivet i HPI Hälsodata.



Rapport på gruppnivå

De individuella resultaten sammanställs till en grupprapport med möjlighet att visa resultat på t ex avdelning, yrke, kön och ålder. Rapporten är ett underlag för arbetsgivarens strategiska hälsoarbete.

Webbsajten Todaytoo - för att främja livsstil och hälsa

Namnet Todaytoo har en visionär dimension – "i dag också". Livsstilen och hälsan utvecklas med små steg, ett steg i taget, gärna varje dag.

På Todaytoo kan deltagaren:

- se och spara sina resultat från olika hälsotjänster eller hälsotester, t ex Hälsoprofilbedömning, HPI Hälsoscreening, HPI Konditionstest på cykel.
- se vad de olika resultaten innebär ur ett hälsoperspektiv och läsa mer om olika rekommendationer och gränsvärden.
- se sin utveckling.
- jämföra sin livsstil och resultat mot svenska arbetslivet i HPI Hälsodata.



HPI Konditionstest är ledande för konditionstest i arbetslivet

HPI Konditionstest på cykel ger maximal syreupptagning, till skillnad från t ex ett Steptest. Syreupptagningen graderas i ett hälsoperspektiv och kan kopplas till upplevd ork i både vardag och arbete. Därmed kan maximala syreupptagning 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 konditionstestet kan

genomföras på arbetsplatsen eller hos en hälsolieferantör då testutrustningen är mobil. Belastningen på cykeln kräver ungefär samma energiutveckling hos deltagaren vare sig hen 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 resultatet 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.

HÄLSOPROFILBEDÖMNING utvecklas av HPI HEALTH PROFILE INSTITUTE

HPI utvecklar metoder, tjänster och IT för hälsoutveckling av individ, grupp och organisation samt utbildar och forskar också inom hälsa och friskvård. HPI arbetar tillsammans med företagshälsor, friskvårdsföretag, gym- och träningsanläggningar, försäkringsföretag mm. Företaget utbildar även studenter på universitet, högskolor, folkhögskolor och hos privata utbildningsaktörer. HPI har genom en kombination av utveckling, pionjärskap och kontinuitet varit en av marknadens ledande aktörer i mer än fyra decennier.

