

# Hemuppgift och examination – ”Eget genomfört HPI Konditionstest”

**1. Slutför alla e-learningkurser och repetera de delar du behöver för att genomföra ett konditionstest**  
Samtliga obligatoriska e-learningkurser måste vara slutförda innan du kan ladda ned ditt intyg.

**2. Ladda ned det digitalt kursmaterial**

Du hittar allt digitalt kursmaterial på [www.hpinordic.se/kursmaterial](http://www.hpinordic.se/kursmaterial) Lösenord: HPI

**3. Genomför minst tre egna Ekblom Bak-test**

För en mer ”verklighetstrogen” testsituation rekommenderar vi att du genomför minst ett Ekblom Bak-test på någon du inte känner så väl. Säkerställ att profilen är komplett inmatad genom funktionen ”Att göra”.

**4. Reflektera över ett (1) av dina genomförda Ekblom Bak-tester**

Skriv ca  $\frac{1}{2}$ – 1 A4-sida innehållande nedan punkter. På nästa sida hittar du ett exempel på reflektion.

**Bakgrund:**

- Ålder och kön.
- Motionsvanor och övrig fysisk aktivitet.
- Eventuellt tobaksbruk och medicinering.

**HPI Konditionstest:**

- Hur gick genomförandet? Pulsregistrering? Deltagarens skattning av upplevd ansträngning enligt Borg RPE-skalan? Inmatning i Plustoo? Om något ”strulade”, hur agerade du?
- Valde du rätt effekt för din deltagare? Nådde deltagaren önskad upplevd ansträngning på högre effekten? Om inte, hade du kunnat göra något annorlunda?
- Om du valde ett annat Beräknings sätt än Ekblom Bak, motivera varför.

**Sammanfattning:**

- Hur tror du deltagaren upplevde sitt Konditionstest? Tror du konditionstestet motiverade till en förändring/ bibehållande av redan bra motionsvanor/kondition?
- Vad är du som Testledare mest nöjd med i genomförande av HPI Konditionstest?
- Är det något du kommer göra annorlunda nästa gång? I så fall vad?
- Övriga reflektioner från dig som Testledare.

**Skriv ut deltagarens resultat från Plustoo**

Välj att ta med sidorna:

- HPI Konditionstest Pulskurva
- HPI Konditionstest Beräkningar
- HPI Konditionstest Anteckningar

Välj att ta bort deltagarens namn och personnummer/födelsedatum på utskriften.

**5. Maila in din reflektion samt utskrivna resultat från Plustoo**

Maila till [academy@hpinordic.se](mailto:academy@hpinordic.se) Det är mycket viktigt att du anger **NAMN** och **UTBILDNING/SKOLA** i ämnesraden!!

**6. Efter godkänd hemuppgift, genomför utvärderingen på e-learningen**

**7. Ladda ned ditt digitala intyg**

# Exempel på reflektion till hemuppgift ”Eget genomfört HPI Konditionstest”

Hälsoprofilbedömare: Theodore Grip [theodore.grip@gmail.com](mailto:theodore.grip@gmail.com)  
Skola: Kungliga Hälsoprofilinstitutet

## **Bakgrund:**

Man, 46 år. Chaufför på flygbussen. Upplever sitt arbete som ”Periodvis mycket fysiskt krävande arbete” på grund av enstaka lyft. Motionerar inget. Har en hund han älskar. Röker ca 1 paket om dagen, ingen snus. Medicinerar för högt blodtryck. Äter den betablockerande och pulspåverkande medicinen Seloken. Sammanboende och 2 tonårsbarn som bor på annan ort.

## **HPI Konditionstest:**

Jag genomförde ett Ekblom Bak-test. Jag valde den alternativa effekten 90 watt då X är helt fysiskt inaktiv och äter en pulspåverkande hjärtkärlmedicin samt hade ett förhöjt blodtryck.

X hade fått läsa instruktionerna till Borg-skalan innan testet, men jag borde repeterat Borg-skalan innan X började cykla för att säkerställa att han förstod den! Jag är glad att jag tog mig tid och förklarade Borg RPE-skalan under testet och inte bara höjde effekten då deltagaren sa 11 efter 1 min på den högre effekten.

Nästa gång kommer jag placera dator och cykel på ett annat sätt + tejpa upp Borg RPE skalan på väggen, nu blev det stressigt att fylla i X värden under testet.

Efter 1 min på högre effekten upplevde X 13 och i slutet upplevde X 15, så jag valde rätt effekt. Jag är glad att jag valde den alternativa effekten för X.

Jag bedömde att beräkningssätt Borg gav det mest rimliga värdet utifrån funktionerna Hälsosam konditionsnivå och Cooper. Då X åt pulspåverkande medicin kan beräkningssätt Ekblom Bak vara missvisande.

## **Sammanfattning:**

Jag tror X upplevde sitt Ekblom Bak-test som mycket positiv även om han hade ett lågt testvärde. Jag lärde mig mycket, bland annat hur viktigt det är att deltagaren förstår Borg RPE-skalan samt hur viktigt det är att ha en bra ”placering och ordning” på sin cykel, dator, Borg-skalan mm. Jag är i stort nöjd med mitt Ekblom Bak-test 😊

*(Exemplet är skrivet utifrån Sixtens Ekblom Bak-test som du gjort övningsuppgifter på)*