**Fyra minuters O´Neilltest**

Se till att du är uppvärmd innan du påbörjar testen.

Du väljer själv vilket motstånd (mellan 1-10) du vill ha på fläkthjulet.

1. Ställ in monitorn på din Concept2 roddmaskin på fyra minuters rodd.
2. Ro i fyra minuter.
3. Avläs på monitorn hur många meter du rodde.
4. Leta i tabellen nedan reda på vilken kategori du tillhör (t.ex. Kvinnor 40-49 år lv=lättvikt\*)
5. Följ raden till höger och se var din rodda sträcka passar in.
6. Nu ser du i rubriken ovanför var din kondition ligger.

\*

lättvikt för kvinnor = max 61,5 kg

lättvikt för män = max 75 kg

tungvikt, tv, kvinnor = över 61,5 kg

tungvikt, män = över 75 kg

**Åldersgrupp                       Rodda meter**

kvinnor                                 utmärkt           bra                 över medel      medel             under medel

19-29 lv                                1078 m           1038               958                 878                 798

30-39 lv                                1050               1010               929                 849                 769

40-49 lv                                1030               990                 909                 829                 749

50-59 lv                                1011               971                 891                 811                 730

60-69 lv                                992                 951                 871                 791                 711

70-79 lv                                973                 933                 852                 772                 692

19-29 tv                                1105               1065               985                 905                 824

30-39 tv                                1057               1017               936                 856                 776

40-49 tv                                1044               1004               923                 843                 763

50-59 tv                                1037               997                 917                 836                 756

60-69 tv                                1023               983                 903                 823                 743

70-79 tv                                944                 904                 823                 743                 663

Män

19-29 lv                                1243               1203               1122               1042               962

30-39 lv                                1227               1187               1107               1026               946

40-49 lv                                1208               1168               1087               1007               927

50-59 lv                                1172               1132               1051               971                 891

60-69 lv                                1131               1091               1011               931                 850

70-79 lv                                1052               1012               931                 851                 771

80-89 lv                                953                 912                 832                 752                 672

19-29 tv                                1281               1241               1161               1080               1000

30-39 tv                                1237               1197               1117               1037               957

40-49 tv                                1219               1178               1098               1018               938

50-59 tv                                1182               1142               1062               982                 901

60-69 tv                                1141               1101               1021               940                 860

70-70 tv                                1061               1020               940                 860                 780

80-89 tv                                993                 953                 872                 792                 712