

Kondital – BMI-korrigerede tabeller

Konditallet er den værdi, der normalt bruges til at beskrive om en person har en god eller dårlig kondition. Konditallet beregnes som den maksimale iltoptagelse divideret med kropsvægten (ml/kg/min). At man dividerer med kropsvægten har den konsekvens, at overvægtige personer altid vil få et relativt lavt kondital selvom de faktisk har en god kondition (høj maksimal iltoptagelse). Derfor er det ikke rimeligt at vurdere overvægtiges kondital efter den tabel der bruges til normalvægtige personer.

Den første af nedenstående tabeller er den, der normalt bruges i Danmark (Åstrand). De følgende tabeller er korrigerede til personer med højere BMI-værdier.

Kondital - BMI 18-25

Mænd	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-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-
Kvinder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-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-

Kondital - BMI 25-30

Mænd	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-32	33-36	37-43	44-47	48-
15-19	-36	37-40	41-47	48-51	52-
20-29	-32	33-36	37-43	44-47	48-
30-39	-28	29-33	34-39	40-43	44-
40-49	-25	26-29	30-36	37-39	40-
50-59	-21	22-26	27-33	34-36	37-
60-69	-18	19-22	23-29	30-33	34-
70-	-16	17-20	21-27	28-31	32-
Kvinder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-28	29-33	34-39	40-43	44-
15-29	-23	24-28	29-36	37-40	41-
30-39	-23	24-28	29-34	35-39	40-
40-49	-21	22-26	27-33	34-38	39-
50-64	-18	19-23	24-30	31-34	35-
65-	-16	17-22	23-28	29-33	34-

Kondital - BMI 30-35

Mænd	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-27	28-30	31-36	37-40	41-
15-19	-30	31-34	35-40	41-43	44-
20-29	-27	28-30	31-36	37-40	41-
30-39	-24	25-28	29-33	34-36	37-
40-49	-21	22-25	26-30	31-33	34-
50-59	-18	19-22	23-28	29-30	31-
60-69	-15	16-18	19-25	26-28	29-
70-	-13	14-17	18-23	24-26	27-
Kvinder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-24	25-28	29-33	34-36	37-
15-29	-20	21-24	25-30	31-34	35-
30-39	-19	20-23	24-29	30-33	34-
40-49	-18	19-22	23-28	29-32	33-
50-64	-15	16-20	21-25	26-29	30-
65-	-13	14-18	19-24	25-28	29-

Kondital - BMI 35-40

Mænd	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-23	24-26	27-31	32-34	35-
15-19	-26	27-29	30-34	35-37	38-
20-29	-23	24-26	27-31	32-34	35-
30-39	-21	22-24	25-29	30-31	32-
40-49	-18	19-21	22-26	27-29	30-
50-59	-15	16-19	20-24	25-26	27-
60-69	-13	14-16	17-21	22-24	25-
70-	-12	13-15	16-20	21-23	24-
Kvinder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-21	22-24	25-29	30-31	32-
15-29	-17	18-21	22-26	27-29	30-
30-39	-17	18-20	21-25	26-29	30-
40-49	-15	16-19	20-24	25-28	29-
50-64	-13	14-17	18-22	23-25	26-
65-	-12	13-16	17-21	22-24	25-

Kondital - BMI 40-45

Mænd	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-21	22-23	24-28	29-30	31-
15-19	-23	24-26	27-30	31-33	34-
20-29	-21	22-23	24-28	29-30	31-
30-39	-18	19-21	22-25	26-28	29-
40-49	-16	17-19	20-23	24-25	26-
50-59	-14	15-17	18-21	22-23	24-
60-69	-11	12-14	15-19	20-21	22-
70-	-10	11-13	14-17	18-20	21-
Kvinder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-18	19-21	22-25	26-28	29-
15-29	-15	16-18	19-23	24-26	27-
30-39	-15	16-18	19-22	23-25	26-
40-49	-14	15-17	18-22	23-24	25-
50-64	-11	12-15	16-19	20-22	23-
65-	-10	11-14	15-18	19-21	22-

Kondital - BMI 45-50

Mænd	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-18	19-21	22-25	26-27	28-
15-19	-21	22-23	24-27	28-30	31-
20-29	-18	19-21	22-25	26-27	28-
30-39	-16	17-19	20-23	24-25	26-
40-49	-15	16-17	18-21	22-23	24-
50-59	-12	13-15	16-19	20-21	22-
60-69	-10	11-13	14-17	18-19	20-
70-	-9	10-12	13-15	16-18	19-
Kvinder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-16	17-19	20-23	24-25	26-
15-29	-14	15-16	17-21	22-23	24-
30-39	-13	14-16	17-20	21-23	24-
40-49	-12	13-15	16-19	20-22	23-
50-64	-10	11-14	15-17	18-20	21-
65-	-9	10-13	14-16	17-19	20-

Kondital - BMI 50-55

Mænd	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-17	18-19	20-22	23-24	25-
15-19	-19	20-21	22-24	25-27	28-
20-29	-17	18-19	20-22	23-24	25-
30-39	-15	16-17	18-20	21-22	23-
40-49	-13	14-15	16-19	20-21	22-
50-59	-11	12-14	15-17	18-19	20-
60-69	-9	10-11	12-15	16-17	18-
70-	-8	9-10	11-14	15-16	17-
Kvinder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14 år	-15	16-17	18-20	21-22	23-
15-29	-12	13-15	16-19	20-21	22-
30-39	-12	13-14	15-18	19-21	22-
40-49	-11	12-14	15-17	18-20	21-
50-64	-9	10-12	13-16	17-18	19-
65-	-8	9-11	12-15	16-17	18-