



Fredensborg BI Motionsfobold Resultater

Pre test: 16-08-2019 Post test: 01-11-2019

Testledere: Peter Krstrup (SDU), Birgitte Krstrup (DBU Sjælland) og Frederik T. Løwenstein (BDFL Fodbold)

BEVÆG
DIG FOR
LIVET





INDHOLDSFORTEGNELSE

Gennemsnit for gruppen	1
Kropssammensætning	2
Vægt	2
Fedtprocent	3
Muskelmasse	3
Blodtryk/hvilepuls	4
Blodtryk	4
Hvilepuls	5
Performance.....	5
Balance	6
Længdespring	6
YO-YO test	7



GENNEMSIT FOR GRUPPEN

Nedenstående er gennemsnit for gruppen ved både pre- og posttesten, samt en gennemsnitlig delta værdi pr. deltager.

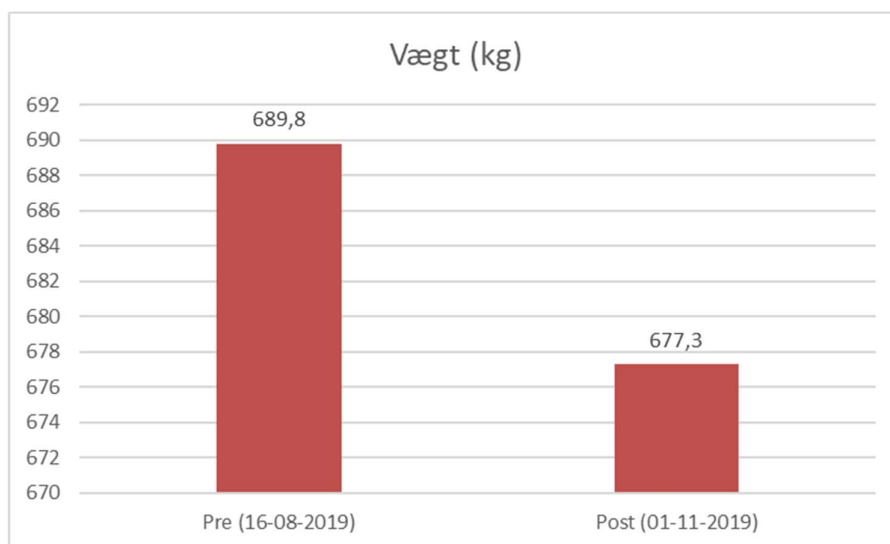
Alder: 49 år		Pre (16-08-2019)	Post (01-11-2019)	Delta
Højde: 176 cm	Vægt (kg)	76,6	75,3	-1,3 kg
	Fedtprocent (%)	24,7	23,4	-1,3%
	Muskelmasse (kg)	32,3	32,4	+0,1 kg
	Systolisk blodtryk (mmHg)	119,4	115,8	-3,6 mmHg
	Diastolisk blodtryk (mmHg)	80	76,1	-3,9 mmHg
	Hvilepuls (slag/min)	61,5	58,6	-2,9 slag/min
	YOYO test (m)	1600	1751	+151 m
	Længdespring (cm)	127	141	+14 cm
	Balance Højre (s)	2,7	3,4	+0,7 s
	Balance Venstre (s)	2,5	2,7	+0,2 s

Herunder følger gruppens samlede ændringer. Alle resultater for de deltagere der deltog i både pre- og postesten er lagt sammen.

KROPSSAMMENSÆTNING

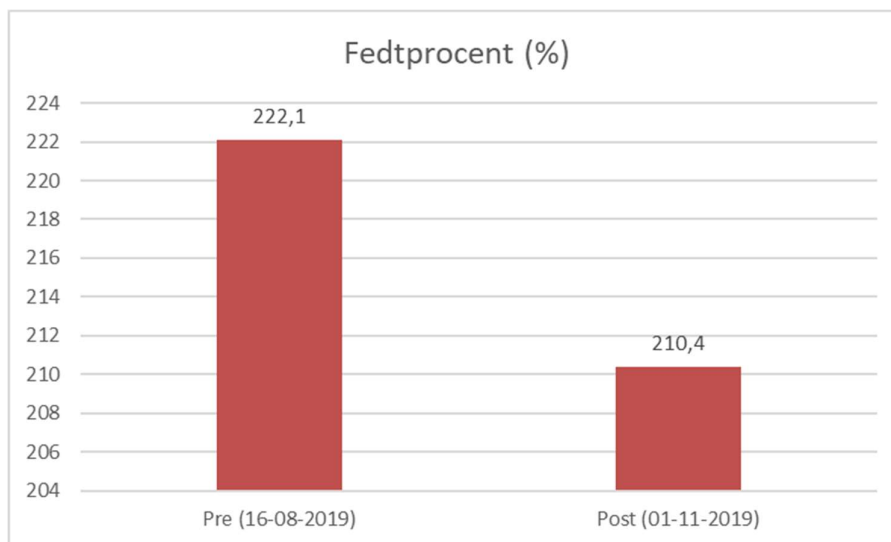
Kropssammensætning blev på målt InBody 270 vægt. I alt ni deltagere var med til målingen på begge testdage.

Vægt



Samlet ændring: - 12,7 kg,
Procentvis ændring: - 1,8 %

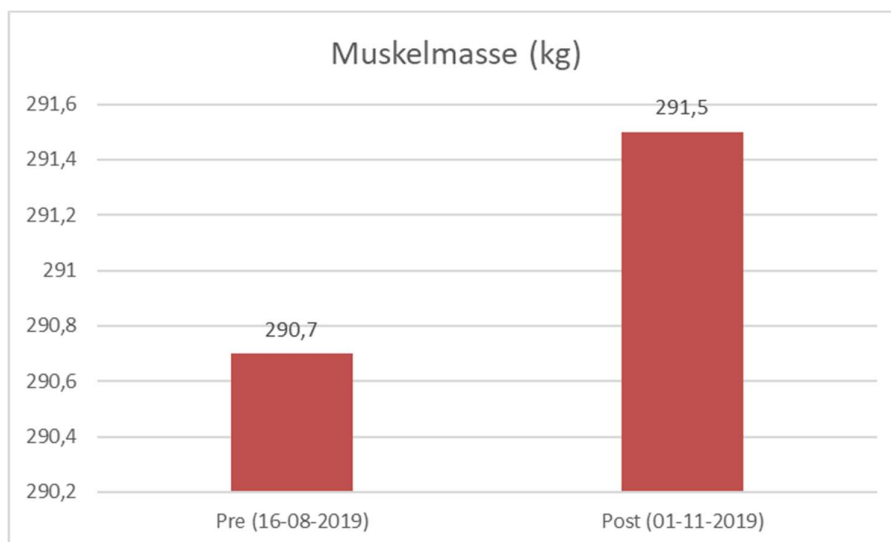
Fedtprocent



Samlet ændring: 11,7 %-point

Procentvis ændring: - 5,3 %

Muskelmasse



Samlet ændring: 0,8 kg

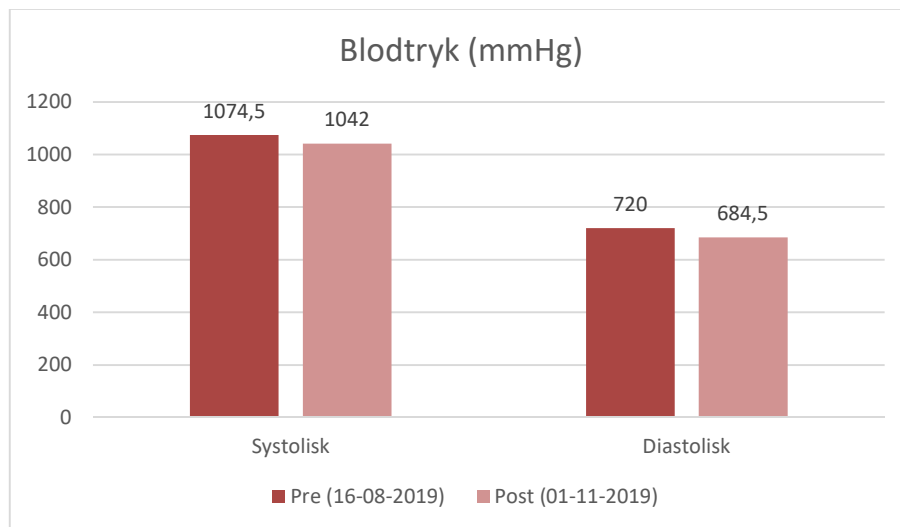
Procentvis ændring: 0,3 %

BLODTRYK/HVILEPULS

Blodtryk og hvilepuls blev målt på et blodtryksapparatet Omrom M7. Blodtrykkene er beregnet som et gennemsnit af de to målinger, hvorimod hvilepuls er den laveste værdi i henholdsvis pre- og posttesten.

I alt var 8 deltagere med til målingen på begge testdage.

Blodtryk



Systolisk blodtryk

Samlet ændring: - 32,6 mmHg

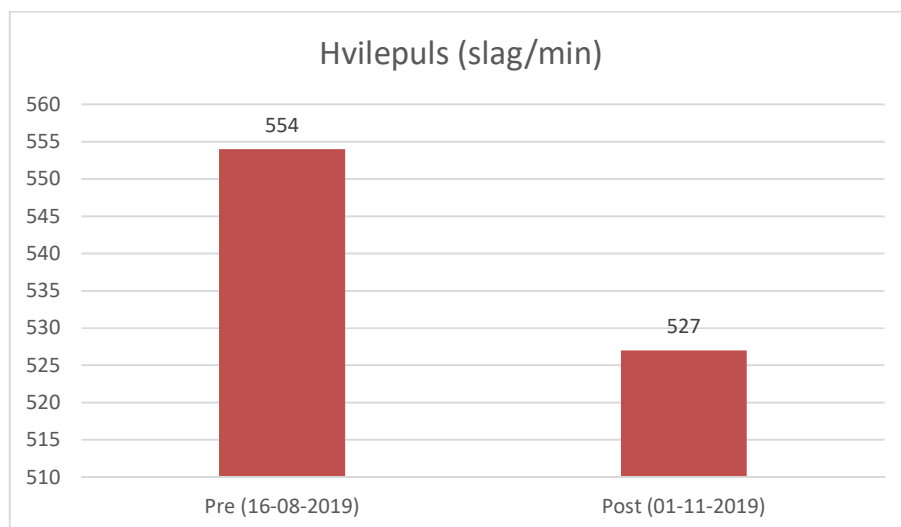
Procentvis ændring: - 3 %

Diastolisk blodtryk

Samlet ændring: - 35,5 mmHg

Procentvis ændring: - 4,4 %

Hvilepuls



Samlet ændring: - 27 slag/min

Procentvis ændring: - 4,9 %

PERFORMANCE

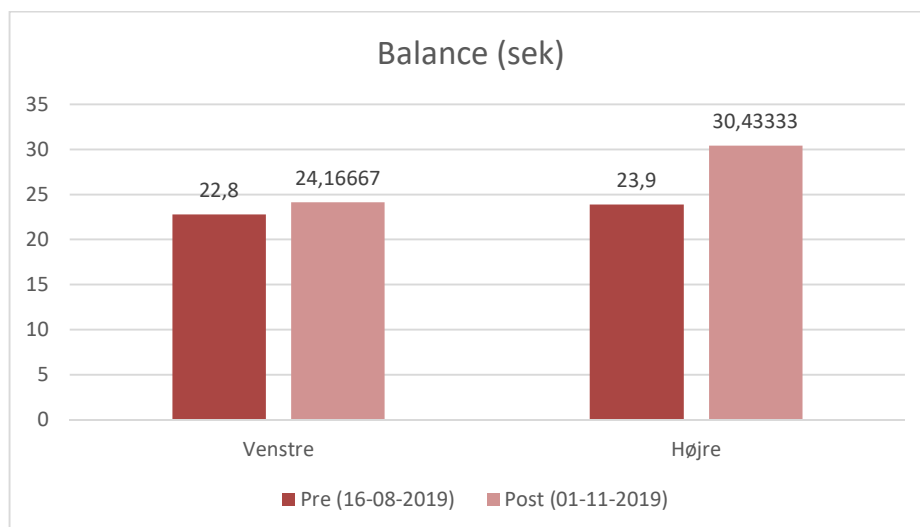
Balancetesten blev lavet som en et-bens balance test (HVAD HEDDER DEN?). Hver deltager havde 2 forsøg og resultaterne er lavet som et gennemsnit af de 2 forsøg.

Længdespringet blev udført med hænderne i siden, startende i siddende position. Hver deltager havde 2 forsøg og resultaterne er lavet som et gennemsnit af de 2 forsøg.

Yo-Yo testen var en YO-YO Udholdenhedstest niveau 1 og blev udført udendørs på kunstgræs.

I alt 9 deltagere var med til testene på begge testdage.

Balance



Venstre ben

Samlet ændring: 1,4 sekunder

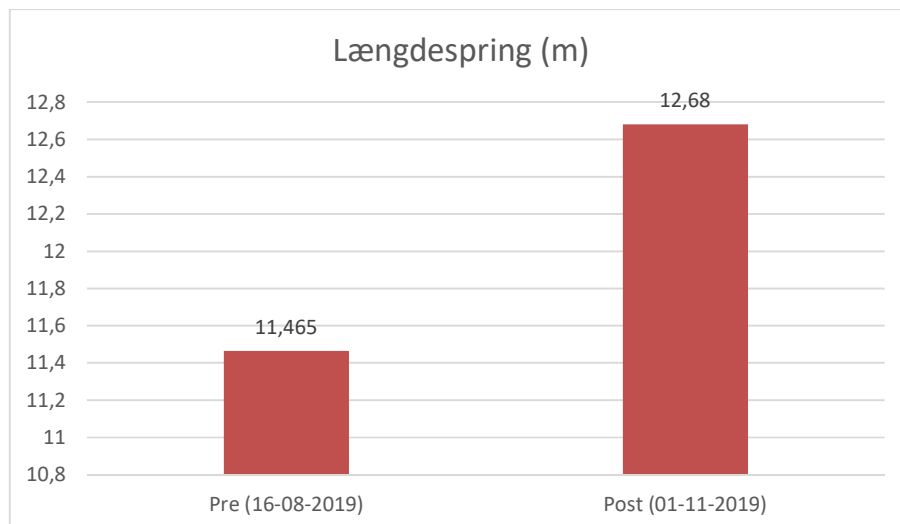
Procentvis ændring: 6 %

Højre ben

Samlet ændring: 6,5 sekunder

Procentvis ændring: 27,3 %

Længdespring

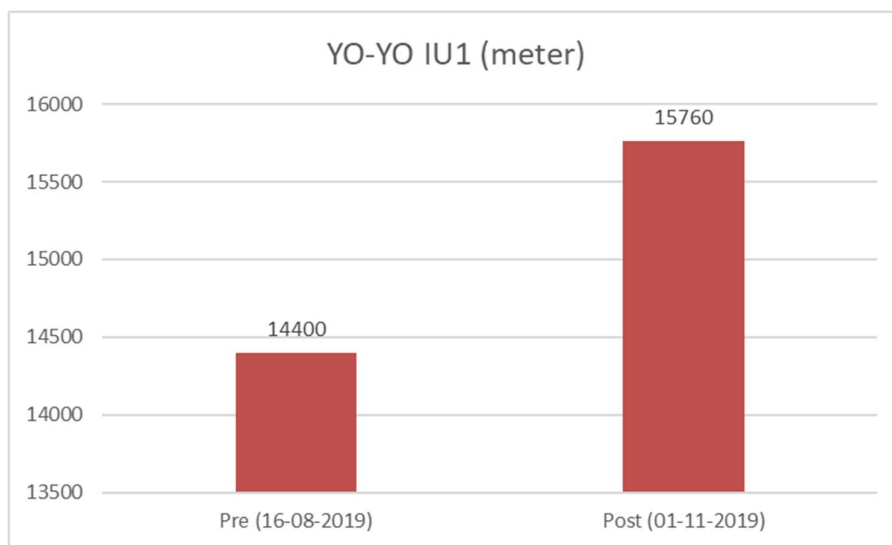


Samlet ændring: 1,2 meter

Procentvis ændring: 10,6 %



YO-YO test



Samlet ændring: 1360 meter

Procentvis ændring: 9,4 %



Rapport af

Frederik T. Løwenstein



DBU og DGI Fodbold

DBU Sjælland | Himmelev Bygade 64A | 4000 Roskilde

D +45 46340777 | M +45 21890388 |

frel@dbusjaelland.dk | www.bevaegdigforlivet.dk/fodbold