

# FITNESSBAROMETER

Åndedrag  
pr. minut

BMI  
vægt : højde<sup>2</sup>

Taljemål  
i cm

Hvilepuls  
slag/min.

Kondital (alder:)  
<30 | 30-50 | >50

FAREZONE

20

40

>102

90

<40

<30

<25

17

35

>88

80

<30

<25

<20

RISIKOZONE

15

30

>94

70

45

35

30

>80

35

30

25

NORM

12

24,9

<94

60

50

45

35

<80

40

35

30

FIN FORM

8

18,5

<94

50

55

50

40

<80

45

40

35

TOPFORM

6

-

<94

<40

60

50

45

<80

50

45

40

FAREZONE

RISIKOZONE

NORM

FIN FORM

TOPFORM