

## Ä R D U I F O R M ?

Vad tänker vi på, när vi säger, att vi är i god form? Tänker vi på, att vi känner oss friska? Att vi är bekymmerslösa? Att vi tränat fram en god kondition? Att vi just skrubbat smutsen av kroppen? Säkert samverkar alla dessa faktorer, då vi knappast kan känna oss i god form om vi har bekymmer, hur god konditionen än är, liksom vi, om vi känner oss ofräscha inte kan vara i form, hur friska och glada vi än är för övrigt.

Du kan pröva Din egen form, genom att göra de här undersökningarna, och ärligt svara på nedanstående frågor. Siffrorna inom parentes anger den poäng Du får av det svar Du väljer. Här är frågorna och uppgifterna:

Första provet fordrar Din aktiva medverkan: Tag vilopulsen. Stig sedan upp på en stol, och baklänges ned igen, med samma ben först både vid upp- och nedstigandet. Fortsätt så upp och ned i ganska snabb takt, cirka 25 uppstigningar i minuten, i exakt 3 minuter. Tag ut rörelserna ordentligt! Vila sedan exakt 1 minut, och tag pulsen igen.

- 1) Har pulshastigheten ökat med
- a) Mindre än 10 slag i minuten (1)
  - b) Mellan 10 och 20 slag i min (2)
  - c) Över 20 slag i minuten (3)

- 2) Orkar Du, utan att vila, snabbt
- a) Gå uppför 5 trappor (2)
  - b) Springa uppför 5 trappor (1)
  - c) Orkar ej 5 trappor (3)

- 3) Röker och eller dricker Du sprit
- a) Vanemässigt (3)
  - b) Då Du blir bjuden (2)
  - c) Aldrig (1)

- 4) Känner Du i någon kroppsdel
- a) Smärtor el obehag dagligen (3)
  - b) Smärtor el obehag ibland (2)
  - c) Inga smärtor el obehag (1)

- 5) Äter Du frukt och grönsaker
- a) Varje dag (1)
  - b) Sällan (3)
  - c) Någon gång i veckan (2)

- 6) Sover Du med öppet fönster
- a) Mindre än 8 timmar (2)
  - b) Minst 8 timmar (1)
  - c) Med fönstret stängt (3)

- 7) Brukar Du
- a) Slänga i Dig maten (3)
  - b) Äta långsamt (1)
  - c) Äta fort (2)

- 8) Tycks Dig problem och konflikter
- a) Svårlösta och irriterande (2)
  - b) Lätt lösta (1)
  - c) Olösliga (3)

- 9) Tycker Du det är
- a) Tråkigt att arbeta (3)
  - b) Varken skojigt eller tråkigt (2)
  - c) Skojigt att arbeta (1)

- 10) Brukar Du
- a) Uppskjuta tråkiga plikter (3)
  - b) Göra undan pliktern a snabbt (1)
  - c) Låta någon annan göra dem (2)

- 11) Badar eller duschar Du
- a) Minst var tredje dag (1)
  - b) En gång i veckan (2)
  - c) Mindre ofta (3)

- 12) Byter Du underkläder
- a) Minst var tredje dag (1)
  - b) En gång i veckan (2)
  - c) Mindre ofta (3)

Här är svaret av Din samlade poängsumma: Har Du 12 poäng, är Du i bästa form, och verkligen att gratulera! Mellan 13 och 24 poäng är Din form nog inte vad den kunde vara, och Du skulle vinna på att ändra det som brister! Över 24 poäng är Det direkt nödvändigt för Dig, att söka ändra på förhållandena, om Du skall kunna få känna tillfredsställelsen av en god form!