



Självrapporterad enkät om kondition

Det är viktigt att du gör denna testen själv utan att bry dig om dina klasskamraters svar. Ditt svar är endast viktigt för forskningsprocessen. Snälla svara på alla frågorna! Markera endast ett svar per fråga. Viktigt var ärlig. Tack för ditt samarbete med forskningen.

Snälla försök att tänka på din konditionsnivå (jämförd med dina vänner) och välj det rätta alternativet.

1. Din generella fysiska kondition är:

- Mycket dålig
- Dålig
- Varken bra eller dålig
- God
- Mycket god

2. Din syreupptagningsförmåga (kapaciteten att utöva motion, som exempel springa under en längre tid) är:

- Mycket dålig
- Dålig
- Varken bra eller dålig
- God
- Mycket god

3. Din muskelstyrka är:

- Mycket dålig
- Dålig
- Varken bra eller dålig
- God
- Mycket god

4. Din förmåga att vara snabb/vig är:

- Mycket dålig
- Dålig
- Varken bra eller dålig
- God
- Mycket god

5. Din smidighet är:

- Mycket dålig
- Dålig
- Varken bra eller dålig
- God
- Mycket god