

Il test di cooper

di [Marco Messeri](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il test di Cooper è un semplice test che si propone di valutare, a grandi linee, la condizione fisica in base ad alcuni parametri variabili con in sesso e l'età del soggetto. Può essere fatto da tutti in quanto non richiede attrezzature scientifiche e/o conoscenze particolari. E' un buon metodo per un primo approccio verso la cura della [salute](#) fisica del proprio corpo, consente infatti di prendere coscienza delle proprie capacità, e ripetuto nel tempo, dei propri miglioramenti fisici.

Chi è Cooper

Kenneth Cooper è un medico e scrittore americano autore di molti libri e saggi sull'argomento forma fisica e [benessere](#) del sistema cardiovascolare. Durante la sua esperienza nell'esercito mise a punto un semplice test per valutare rapidamente la forma ed il livello di indoneità di un gran numero di persone.

E' in oltre fondatore, dagli anni '70, del Cooper Aerobics Center e del Cooper Institute, che si occupano rispettivamente di ricerca ed educazione alla salute fisica.

Il Test di Cooper

La prova consiste nel percorrere più metri possibile in 12 minuti di tempo. Per questo è necessario correre (o camminare) alla massima velocità sostenibile dal soggetto procedendo con passo costante. Non è uno scatto, né una gara, l'andatura deve essere costante dall'inizio alla fine del test. Questo è molto importante perché un soggetto inesperto potrebbe partire troppo forte o troppo piano, andando a rilevare una distanza nettamente inferiore rispetto alle sue potenzialità se mantenesse un ritmo costante.

E' consigliabile, proprio per questo motivo, ripetere il test alcune volte in giorni diversi, per acquisire maggior dimestichezza nel dosaggio delle energie.

Tutto ciò che occorre è un cronometro ed un percorso, senza salite, discese od ostacoli, del quale si conosca con esattezza la lunghezza per valutare, a fine test, la distanza percorsa.

Un volta stabilita la distanza percorsa nei 12 min. della prova, basta individuare il proprio sesso e la propria età nelle tabelle sotto riportate per vedere il grado di forma raggiunto.

Alcuni esempi:

Uomo di 35 anni che ha percorso 2200 metri: il suo grado di forma darà discreto

Donna di 43 anni che ha percorso 2500 metri: il suo grado di forma darà eccellente

Tabella per gli uomini

LIVELLO	17-19 anni	20-29 anni	30-39 anni	40-49 anni	50-59 anni	più di 60
Scarso	<2100	<1950	<1800	<1700	<1600	<1300
Sufficiente	2100-2190	1950-2100	1800-2080	1700-1890	1600-1850	1300-1640
Discreto	2200-2500	2110-2390	2090-2320	1900-2200	1860-2080	1650-1900
Buono	2510-2690	2400-2620	2330-2490	2210-2450	2090-2300	1910-2120
Ottimo	2700-2980	2630-2800	2500-2700	2460-2640	2310-2500	2130-2400
Eccellente	>2980	>2800	>2700	>2640	>2500	>2400

Tabella per le donne

LIVELLO	17-19 anni	20-29 anni	30-39 anni	40-49 anni	50-59 anni	più di 60
Scarso	<1700	<1500	<1450	<1300	<1200	<1100
Sufficiente	1700-1890	1500-1790	1450-1700	1300-1600	1200-1500	1100-1400
Discreto	1900-2000	1800-1950	1710-1890	1610-1780	1510-1680	1410-1520
Buono	2010-2290	1960-2140	1900-2060	1790-1990	1690-1890	1530-1740
Ottimo	2300-2400	2150-2700	2070-2500	2000-2300	1900-2150	1750-1900
Eccellente	>2400	>2700	>2500	>2300	>2150	>1900

Potenza aerobica

Con il Test di Cooper è anche possibile valutare la potenza aerobica massima, vale a dire la massima quantità di ossigeno che può essere utilizzata nell'unità di tempo da un individuo, nel corso di un'attività fisica. Viene espressa come VO2 Max (massimo volume di ossigeno consumato per minuto) e si misura in ml/min/kg.

Conoscendo la distanza percorsa D (espressa in metri) si può applicare la seguente formula:

$$VO2 \text{ Max} = (D - 504,9) / 44,73$$

Soggetti con un alto valore VO2 Max sono in grado di sostenere esercizi di maggior intensità e/o maggior durata rispetto a soggetti con valori inferiori.

Controindicazioni

Il buon senso dice di evitare il test se il soggetto è in condizioni fisiche particolari e precarie, affetto ad esempio da malattie dell'apparato respiratorio, ipertensione grave, infiammazioni od infezioni, in caso di assunzione di farmaci o presenza di febbre o lesioni.

Conclusioni

Chiaramente non si possono prendere come oro colato i risultati di questo test, ma può essere una base indicativa dalla quale partire per una miglior coscienza del proprio corpo e della propria [salute](#).

Marco Messeri