

# Tester med Träningskonsulten

## **Tröskeltest/Laktattest (Mjölksyramätningar)**

**Syfte:** Ta fram dina puls zoner för effektiv träning. Få reda på hur just du ska träna för att få ut så mycket som möjligt av varje minut.

**Genomförande:** Testcykel eller Löpband.

**Tidsåtgång:** 60 minuter.

**Pris:** 950 kr.

**Beskrivning av testet:** Med hjälp av laktatmätningar (blodprov i fingret) mäts mjölksyran i blodet vid olika belastningar. Utifrån dessa värden får du sedan fram dina individuella puls zoner för låg, mellan och högintensiv träning samt vad just du ska fokusera på för att få ut så mycket som möjligt av din träning.

## **Maxtest (Syreupptagningsförmåga)**

**Syfte:** Att få fram maxpuls samt maximal syreupptagningsförmåga (Din kondition).

**Genomförande:** Testcykel eller löpband

**Tidsåtgång:** 60 minuter

**Pris:** 900 kr

**Beskrivning av testet:** Testet utförs med mask. Här får du fram din maxpuls och din maximala syreupptagningsförmåga, max VO<sub>2</sub>. Enkelt uttryckt så mäter du din kondition.

## **Dubbeltest**

**Syfte:** Tröskeltest + Maxtest. Se information om testerna ovan.

**Genomförande:** Testcykel eller Löpband.

**Tidsåtgång:** 90 minuter.

**Pris:** 1300 kr

## **Kroppsscanning**

**Syfte:** Få reda på hur din kroppssammansättning ser ut. Vågen är ett bra hjälpmedel. Men vad är det som väger? Vad är fett och vad är muskler. Ett väldigt motiverande hjälpmedel vid vikt nedgång då du kan följa din kropps förvandling och inte behöver stirra dig blind på vad vågen säger.

**Genomförande:** Genomförs med ultraljud.

**Tidsåtgång:** 20 minuter.

**Pris:** 400 kr.

