



# KONDITIONS TESTER

- Vill du få ut mer av din konditionsträning?



Tränar du inför ett motionslopp och vill styra din träning mer vetenskapligt? Medimar erbjuder fysiologiska tester för att utvärdera din fysiska prestationsförmåga. Testerna görs antingen på cykelergometer eller löpband. Motionär eller elitidrottare, vi har tester som passar alla!

Efter testet går vi igenom testresultat samt ger träningsråd för att optimera din träning.



# Våra tester

## ● För motionären

### Åstrands cykeltest eller submaximalt konditionstest

Ett enklare test där du inte anstränger dig maximalt och som ger ett uppskattat värde av syreupptagningsförmågan. Fungerar utmärkt för dig som främst vill ha ett utgångsvärde som senare kan följas upp.

**Pris:** 53 € | **Tidsåtgång:** ca 30 min

## ● För elitmotionären

### Mjölksytröskel

Du arbetar på stegvis ökad belastning. I slutet av varje belastningsnivå noteras puls och via ett stick i fingret tas blodprov för analys av mjölksyrakoncentrationen. Resultatet används för bestämning av individuella träningszoner.

**Pris:** 95 € | **Tidsåtgång:** ca 45 minuter

### Maximal syreupptagningsförmåga

Du arbetar på successivt ökad belastning för att efter ca 10 minuter nå maximal ansträngning. Syreupptaget mäts genom en andningsmask över näsa och mun. Maxpuls och maximal syreupptagningsförmåga utläses.

**Pris:** 79 € | **Tidsåtgång:** 45 min

### Mjölksytröskel och maximal syreupptagningsförmåga

**Pris:** 147 € | **Tidsåtgång:** ca 75 minuter

Välkommen  
att kontakta oss på Medimar  
tel. 14 404 för bokning eller  
vidare frågor!

