

FYSTEST ELIT

● Funktionell rörelseanalys (9+ screening batteri)

Elitidrott och motion ställer ofta höga fysiska krav på din kropp och det är viktigt att skapa goda förutsättningar för ett skadefritt idrottande. Om rörlighet, stabilitet och styrka är nedsatt så öka risken för skador. Rörelseanalysen syftar till att identifiera och förbättra kroppens svaga länkar och skapa gynnsamma förutsättningar för idrott, motion och en allmän aktiv livsstil.

Testbatteriet innehåller 14 funktionella tester. Efter genomfört test får du förslag på övningar i syfte att förebygga skador och öka prestationen.

Pris: 92 € | Tidsåtgång: ca 60 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

Välkommen

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

Kombinera båda
tester för paketpris
159 €