



Du är värd att må bra

Våra fystester



MEDIMAR
– för din hälsa –

Medimar erbjuder flera olika fysiologiska tester för att utvärdera din fysiska prestationsförmåga och hjälpa dig få ut mer av din träning.

För nybörjare, motionär eller elitidrottare.

Vi som hjälper dig har bred och djupgående utbildning och erfarenhet inom hälsa och idrott.

Välj ett färdigt paket eller plocka ihop enligt önskemål.

Våra fyspaket

FYSPAKET BAS

Passar dig som vill utvärdera din fysiska hälsa vad avser kroppssammansättning, kondition och styrka.

Beskrivning

Testet kan utföras av alla, oavsett tidigare träningsvana och aktivitetsnivå, och anpassas efter varje individs egen förmåga. Efter testet går vi tillsammans igenom resultaten och du får specifika tips och råd på basen av dina resultat.

Kostnad

95 euro

Innehåll

Vikt
BMI
Midjemått
Fettprocent
Konditionstest på cykel
– Åstrands konditionstest
Styrketest
– Armar, axlar, mage och ben
Genomgång av resultat
Individuell rådgivning





FYSPAKET PRO CYKLING/LÖPNING

Passar dig som vill öka din kapacitet. Testet och rådgivningen anpassas särskilt enligt ditt fokusområde – cykling eller löpning. Testbatteriet ger dig som löpare och/eller cyklist möjlighet att mäta din kapacitet inom de fysiologiska faktorer som anses avgörande för uthållighetsprestation – kroppssammansättning, maximalt syreupptag, laktattröskel och löp-/cykelekonomi.

Beskrivning

Med hjälp av vår avancerade testutrustning med andningsmask utläser vi precisa värden som både kan fungera som viktig feedback på föregående träningsperiod och en grund att stå på inför kommande träningsplanering.

Kostnad

135 euro

Innehåll

Kroppssammansättning
– inkl. fett-% med kaliper
Maximalt syreupptag VO2-max
– breath by breath mask
Anaerob tröskel via blodprov
Cykelekonomi / Löpekonomi
Maxpuls
Individuella pulszoner
Genomgång av resultat
Rådgivning



Separata tester

De här testerna passar dig som är nyfiken på ett specifikt värde, eller som vill följa upp resultatet från ett tidigare test.

VO2-MAX

Mäter maximal syreupptagningsförmåga. Testet lämpar sig för dig som vill få högre kvalitet och bästa tänkbara effekt i din träning. Vi mäter ditt maximala syreupptag och din grenspecifika maxpuls. Testet kan utföras både på cykel och på löpband. Genom vår avancerade testutrustning med andningsmask (breath by breath) utläser vi precisa värden på VO2-max.

Kostnad 79 euro

LAKTATTRÖSKEL

Testet för dig som vill använda dig av pulsbaserad träning som ett verktyg för att förbättra uthållighet och prestation. Testet kan utföras både på cykel och på löpband. Du arbetar på stegvis ökad belastning, puls noteras, och via ett stick i fingret tas blodprov för analys av laktatkoncentrationen. Resultatet används för att bestämma den anaeroba tröskeln och för att fastställa individuella träningszoner med hög precision.

Kostnad 92 euro

ÅSTRANDS KONDITIONSTEST CYKEL

Ett enklare test där du inte anstränger dig maximalt och som ger ett uppskattat värde på din kondition. Passar utmärkt för dig som vill få ett utgångsvärde på konditionen som senare kan följas upp. Testet kan utföras av alla, oavsett tidigare träningsvana och aktivitetsnivå, och anpassas helt efter din egen förmåga.

Kostnad 53 euro

FUNKTIONELL RÖRELSEANALYS

9+ screening batteri för analys av rörlighet, stabilitet, styrka och koordination. Testet riktar sig mot idrottaren och den mer aktiva motionären. Regelbunden träning ställer 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 ökar risken för skador. Rörelseanalysen syftar till att identifiera och förbättra kroppens svaga länkar, vilket ger förutsättningar att förbli skadefri över längre tid.

Innehåll 14 funktionella tester, genomgång av resultat, individuell feedback samt förslag på övningar.

Kostnad 95 euro

KROPPSSAMMANSÄTTNING

Vi mäter din kroppssammansättning med stor precision och ställer dessa värden i relation till dina mål och normalvärden. Vikt, BMI, midjemått samt fett-% (med kaliper) utläses.

Kostnad 53 euro



Har du frågor eller vill boka tid?

Välkommen

att kontakta oss på Medimar

tel. 14 404



Tomas Söderberg

Fysioterapeut



Per-Åke Henriksson

Fysioterapeut, Dr. of Naprapathy



Lovisa Sundlöf

Fysioterapeut



Kristoffer Weckström

Naprapat



Lars-Erik Åkerblom

Fysioterapeut



MEDIMAR

– för din hälsa –