

Hälsoprofil Life Large

Testet innehåller:

- Namn och kontaktuppgifter
- Bakgrund, kost-och träningsvanor
- Målsättning
- Blodtryck, vilopuls
- Längd, midjemått,
- Blodprov kapillärt: glukos, Hb värde,
- Bioimpedansvåg/kroppssammansättning
- Styrka: Greppstyrka/Handgriptest+Plankan
- Rörlighet: Djup knäböj+ Höftflexion +Diagonallyft
- Balans: Enbensstående, SOLEC test
- Konditionstest: VO₂ max syreupptagningstest löpband/cykel
- Testrapport

Tid: ca 75 min.

Kostnad: 1995 kronor,

VO₂ max syreupptagningstest:

Ett VO₂ max test återspeglar kroppens förmåga att producera energi med hjälp av aeroba(syreberoende) energiproducerande mekanismer. Det finns en hög korrelation mellan VO₂ max och prestationsförmåga vid uthållighetsidrotter. Testet genomförs på ett löpband, cykel eller roddmaskin. Efter uppvärmning och några minuters vila börjar testet. Testet håller på ca 6-10 minuter och sker under succesivt ökad belastning för att nå maximal ansträngning. Syreförbrukningen mäts kontinuerligt under hela testet genom en andningsmask som sitter över näsa och mun. Från testet utläses maxpuls samt maximal syreupptagningsförmåga.