

## Hälsoprofil Life Medium

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: Sub. max test enligt Åstrand/cykel
- Testrapport

### Tid

Ca 60 min

### Kostnad:

1695 kronor

### Åstrands cykeltest:

Det här är ett submaximalt test och är mindre ansträngande än ett VO<sub>2</sub> max test. Testpersonen cyklar på en belastning som resulterar i en hjärtfrekvens på mellan 120-150 slag/min. Arbetet på konstant belastning varar i 6 minuter och registrering av pulsen sker de sista 15-20 sekunderna av varje arbetsminut. Resultatet ger ett uppskattat värde på syreupptagningsförmågan.