

Hälsoprofil Life Small

Testet innehåller:

- Namn och kontaktuppgifter
- Bakgrund, kost-och träningsvanor
- Målsättning
- Blodtryck/puls
- Längd, midjemått
- Bioimpedansvåg/Kroppssammansättning
- Konditionstest; Sub max test enligt Åstrand-Cykel
- Testrapport

Tid:

45 minuter

Kostnad:

995 kronor

Åstrands cykeltest:

Det här är ett submaximalt test och är mindre ansträngande än ett VO₂ 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.