

Kondisjonstest

Gjennom denne enkle undersøkelsen (på sykkel) får den ansatte en individuell tilbakemelding på egen kondisjonsstatus som den ansatte kan påvirke selv. I tillegg får den ansatte konkrete råd om hvordan en kan følge opp og jobbe med utvikling av eget kondisjonsnivå.

En kondisjonstest hos Aker Care kan være et enkelt og nyttig virkemiddel i å skape motivasjon i forbindelse med endring av trenings vaner. Spesielt blir testen effektiv dersom det gjennomføres en test før oppstart av treningsperioden og etter 6 måneders treningsperiode. Det kan evt. også gjennomføres en test midtveis i treningsperioden.

- Lavterskeltest. Ikke noen maks-prestasjonstest, men en submaksimal test hvor man ser på hjertefrekvens på en gitt belastning/gitt tempo.
- Varighet: 6 min. Gradvis økende motstand til moderat intensitet.
- Individuell tilbakemelding og kort veiledning i forhold til testresultatet av Aker Care personale etter gjennomføring
- Økt kroppstemperatur forventes, så t-skjorte eller annet lett plagg på overkropp anbefales

Sted for gjennomføring: Aker Care klinikkene
Pris: 350,- kr per test
Varighet: 20 min

