

Testcenter+

Vildbjerg Sports- og Kulturcenter



Testcenter+

Vildbjerg Sports- og Kulturcenter



Testcenter+ tilbyder

- En maximal iltoptagelses-test inkl. laktat-måling
- Opbygningen af en struktureret og målrettet træningsplan
- Fedt % måling
- Mentaltræning
- Sportsernæring

Helt nyindrettet og professionelt testcenter på Vildbjerg Sports- og Kulturcenter - TestCenter+ son henvender sig til dig, som idrætsudøver, træner, eller seriøs udøver, af din sport.

Vil du gerne forbedre din fysiske kapacitet, eller få kendskab til din krops nuværende fysiske tilstand?

Professionelt udstyr og topuddannet personale.

Marie Obel - Cand. Scient i idræt og sundhed med Specialisering i konkurrence- og Eliteidræt har ansvaret for udførelsen af test, målingerne og vejledninger.

Tlf: 96270700

Mail: vildbjerg@sportscenter.dk

WWW.sportscenter.dk

marieobel.dk



Tlf: 96270700

Mail: vildbjerg@sportscenter.dk

WWW.sportscenter.dk

Testcenter+´ standard pakke indeholder:

- En maximal iltoptagelsestest inkl. laktat-måling (mælkesyre)
- Vejning og blodtryksmåling
- Evaluering af dine resultater og forslag til trænings tiltag

En Maximal iltoptagelsestest:

Testen vil give dig et indblik i din/dine spilleres nuværende form udtrykt i kondital og VO2max.

Den maksimale iltoptagelsestest er en trinvis-test til udmattelse. Modstanden øges med en bestemt mængde hvert minut indtil udmattelse.

Testen inkluderer også måling af laktat-værdier (mælkesyre) i blodet. Med resultaterne fra testudstyret og laktatværdierne beregnes intensitets- og træningszoner, og på denne måde kan du optimere din eller dine udøvers træning, så din/deres fysiske kapacitet kan tilpasses de fysiske krav der stilles.

Testen vil sammenlagt tage ca. 1 time, som tilsidst indebærer en forklaring og en snak om resultaterne og efterfølgende træningstiltag.

*"Vi anbefaler, at testen laves med efterfølgende re-test, hvormed du får en mere kontinuerlig optimering af din træning. Ved køb af test med re-tests og muligvis yderligere tilkøb, vil indebære en **billigere individuel forløbs-pris.***

Kontakt, hvis du ønsker et bud på netop din pris."

Priserne variere alt efter, hvilke test du/I har behov for

Priser fra 695,00 kr.

Kontakt Marie Obel for yderlige spørgsmål ang. priser

kontakt@marieobel.dk eller tlf. 96 27 07 00

Medlemsrabat på 150,00 kr. for medlemmer af Sport og Fitness



Øvrige tilkøb:

Træningsplanlægning rettet mod dine mål:

Med dine testresultater, kan vi sammensætte en struktureret og målrettet træningsplan tilpasset dine mål. Denne træningsplanlægning vil både inkludere relateret målrettet træning og skadesforebyggende tiltag.

Fedt % måling:

Denne måling vil give dig information om din "body fat" i procent og i kg, og med dette, et billede af, hvor du ligger på "fedtprocent" skalaen.

Som sportsudøver kan du bruge det til at optimere din præstation og fysiske kapacitet.

Mentaltræning:

Indfri dit fulde potentiale og optimer din præstation med mentaltræning ved Sportspsykologisk konsulent Marie Obel, Cand. Scient Idræt & Sundhed med specialisering i konkurrence & eliteidræt.

Har du svært ved at holde fokus på opgaven, når du møder modgang? Lader du tanker og følelser overtage? Eller er du bare ikke lige så god til kamp som til træning?

Mentaltræning giver dig mulighed for at optimere dine mentale kompetencer og din præstation under pres.

Sportsernæringskonsulent:

Optimer dit mål med den hel rette sportsnæring, Helle Justesen har en bachelor i ernæring og sundhed fra VIA University College og en kandidat i konkurrence og Elitesport fra syddansk Universitet. Hun er specialiseret sig i Sportsernæring i og omkring elitemiljøer, og har arbejdet med en bred vifte af sportsgrene, og kan give dig den råd og vejledning, som du har behov for.

Helle Justesen vil tage udgangspunkt i dit eget mål og din unikke situation og sammen vil I finde løsninger, teknikker og modeller, der passer ind i din hverdag. Fokus vil være på optimering af din hverdag ift. din sportsgren, men din sundhedsmæssige tilstand vil altid være første prioritet.

Kontakt:

Hvis du ønsker at booke tid i Testcenter+ eller vide mere, så ring eller skriv til os, vi sidder klar til at modtage dit opkald på 96 27 07 00