

Testcenter+

Vildbjerg Sports- og Kulturcenter



Testcenter+ tilbyder

- Watt max test - konditest
- En maximal iltoptagelsestest inkl. laktat-måling
- Måling af energiforbrug for musklerne
- Vejning og blodtryksmåling
- Fedt % måling
- Muskelmasse måling
- Opbygningen af en struktureret og målrettet træningsplan
- Kost planer

Helt nyindrettet og professionelt testcenter på Vildbjerg Sports- og Kulturcenter - TestCenter+

Er du idrætsudøver, almen aktiv, træner, eller personale ansvarlig
Vil du gerne forbedre dine resultater, eller vide hvordan din krops fysiske tilstand er?

Professionelt udstyr og topuddannet personale.

Marie Obel - (Cand. Scient Specialisering i konkurrence- og Eliteidræt v/ Idræt og Sundhed, Prof.Ba. Fysioterapi) har ansvaret for målingerne.



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:

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

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

Her udover måles laktat-værdien(mælkesyre) i blodet både før og i løbet af testen. En laktat-test giver os den sikreste måling af energibehovet i musklerne ift. ydelsen. Ved hjælp af laktat målingen og testudstyret kan vi altså beregne dine personlige/spilleres intensitet-/træningszoner, og optimere din træning, så din/deres fysiske kapacitet kan tilpasses de fysiske krav, der stilles..

Til trænere: ”... til dine spillere på banen - en optimering af den enkelte spillers træning kan fx betyde, at de bliver i stand til at løbe flere og hurtigere sprints og/eller kan løbe længere, og med højere hastighed i løbet af en kamp”

Til den ambitiøse motionist:”... til dig - en optimering af din træning kan fx betyde, at du kan komme til at løbe længere på kortere tid.”

Testen vil sammenlagt tage ca. 1 time, som indebærer klargøring til test, selve testen, nedkøling, og til sidst en forklaring og en snak om dine/deres resultater og efterfølgende træningstiltag.

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

Pris standard pakke:

1 - 4 personer	1.495,00 kr.
5 - 10 personer	1.295,00 kr.
Over 10 personer	1.095,00 kr.



Øvrige tilkøb:

Muskelmasse- og 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 udøver kan du også benytte denne information til andet end blot vægttab. Kroppen præsterer oftest bedst med en hvis % kropsfedt. En periode med nedsat præstation og en træt og udkørt krop, kan altså skyldes en for lav fedtprocent, som din krop har svært ved at præstere under, hvormed denne måling hele tiden kan holde øje med om du har de rette betingelser for at kunne præstere.

Opbygning af træningsplan rettet mod dine mål

Ved hjælp af dine resultater, kan vi ikke kun give dig en forklaring, og hjælp til din fortsatte træning, men vi kan også give dig en struktureret og målrettet træningsplan, tilpasset dine mål. Hermed skal du ikke selv opbygge din træning ud fra fundne værdier i testen, da vi gør det for dig