

Sætter du mål for din træning?

Er du i den form, som det kræver?

## **Greve Trim og A-Fys tilbyder nu præcis måling af iltoptagelse til den erfarne sportsudøver.**

Få taget en Vo2 max test og få målt dit kondital.

En Vo2 max test beregner din maksimale iltoptagelse målt i liter pr. min. pr. kg legemsvægt – sagt på dansk: hvor god er din krop til at optage ilt?

Det præcise kondital kræver avanceret udstyr – og det har du nu mulighed for at få adgang til.

Herudover tilbyder vi submax trin-test – her måles mængden af mælkesyre i kroppen ved forskellige belastninger. Målingerne kan bruges til at tilrette din træning, så du får maksimal effekt og forbedring af din træning.

Testen foregår enten på kondicykel eller ved løb på løbebånd med avanceret testredskab.

Book en tid receptionen

VO2 max Pris: kr. 750,-

VO2 max opfølgning: kr. 600,-

Du kan bestille 2 tests med det samme (1. test og en opfølgning til et senere tidspunkt) for kr. 1.250,-

Submax trintest kr. 1.000,-/stk.

En test tager 30-45 min. (det tager ca. 45 min., hvis du vil have foretaget submax trintest). Ved test af iltoptagelse, har du en maske på, som kan måle din udåndingsluft, og du arbejder, indtil du ikke kan øge belastningen længere. Ved submax trintesten måles mælkesyreophobningen ved at tage en priktest i en finger.

Er du interesseret i en Submax test skal du sende navn og mobilnummer til [heidihagman@grevetrim.dk](mailto:heidihagman@grevetrim.dk), hvorefter du vil blive kontaktet af Joachim fra A-fys.