



heartfit

MÅLINGER

Kondital

Puls - Max puls

Watt

EKG

Blodtryk

Iltmætning

Forbrændingszoner

KONDITAL

Din iltoptagelse i relation til din vægt

ILTOPTAGELSE

Beskriver dit kredsløbs evne til at transportere ilt ud til de arbejdende muskler.

ADRESSEN

Toldboden 1, 3. sal

8800 Viborg

OBS: 2 timers parkering

tlf 26606232

Mail@heartfit.dk

PRAKTISK INFORMATION INDEN VO2-MAX TESTEN

HEARTFIT 2021

VARIGHED

Afsat ca 2 timer til din Vo2 max test

Selve din cykeltest vil tage ca. 8-12 min., hvor du cykler med en fast kadence og en gradvis stigende belastning indtil udmattelse. Du vil med andre ord være meget anstrengt i den sidste del af testen.

Derudover er der afsat tid til en snak om din målsætning og udfordringer, du informeres om testen, klargøring, selve testen og at du efterfølgende får du præsenteret testresultatet af din Vo2 max test.

SIKKERHED

Såfremt du bliver dårlig tilpas undervejs eller der af anden sikkerhedsmæssig årsag er behov for at afslutte testen, forbeholder jeg mig ret til at gøre dette.

FORBERELSER

Det anbefales at du

- Møder op i træningstøj
- Medbringer lille håndklæde
- Hvis du kører i cykelshorts, så helst uden seler
- Sko: behagelig sko eller cykelsko der passer til lock-pedaler
- At du har spist minimum 2 timer før testen (spring ikke morgenmaden over, hvis du har en morgentid)
- Du tager din medicinering som vanligt
- Du ikke ryger 3 timer før testen
- Hvis du har meget hår på brystet, så barber det gerne hjemmefra