

Test din form!

Få gennemført en professionel konditionstest hos Zonepunktet.

Nu har du muligheden for at få gennemført en professionel konditionstest, hvor du både får målt din kondition (maximale iltoptagelseshastighed), din anaerobe tærskel (syregrænse) og løbeøkonomi. Desuden får du samtidig målt din skridtlængde, fedtprocent og dit basalstofskifte!



INTRODUKTIONSTILBUD!

Alt dette får du for kun 950,-

Konditionstest

Bestemmelse af anaerob tærskel

Målt løbeøkonomi, skridtlængde,

basalstofskifte og fedtprocent.

Testen, der er en såkaldt direkte iltoptagelsestest, er den mest præcise testmetode der findes til at måle kondition og kræver brug af avanceret udstyr som kun findes få steder i landet.

Testen gennemføres enten på et højhastigheds-løbebånd eller Monark testcykel.

Konditallet har betydning for præstationsevnen inden for bl.a. mellem- og langdistanceløb og kendskab hertil er derfor af stor værdi i træningsplanlægningen. Ligeledes er den anaerobe tærskel vigtig at kende til, da den fortæller noget om, hvor effektiv kroppen er til at arbejde over længere tid. Begge ting bliver bestemt ved testen og du får hermed et effektivt redskab som kan bruges til at optimere den fremtidige træning.

Testen gennemføres under ledelse af Niels Uth, som er tidligere elite atletikudøver med 10 danske seniormesterskaber og ph.d. i biologisk idrætsteori ved Institut for Idræt på Århus Universitet.

Testen foretages på klinikken: Zonepunktet, Sdr. Ringgade 47, 8000 Århus C.

Tilmelding sker ved henvendelse til klinikken enten via mail eller tlf.

Yderligere information vedr. testen fås ved henvendelse til Niels Uth.

Unitest



Professionel testning og
rådgivning

Syrenvej 16,
Lauerbjerg, 8870 Langå
Tlf. 2443 8202 mail:
info@unitest.dk

Zonepunktet

Morten Justesen
FDZ zoneterapeut
akupunktør
sportsmassør

Sdr. Ringgade 47
8000 Århus C

