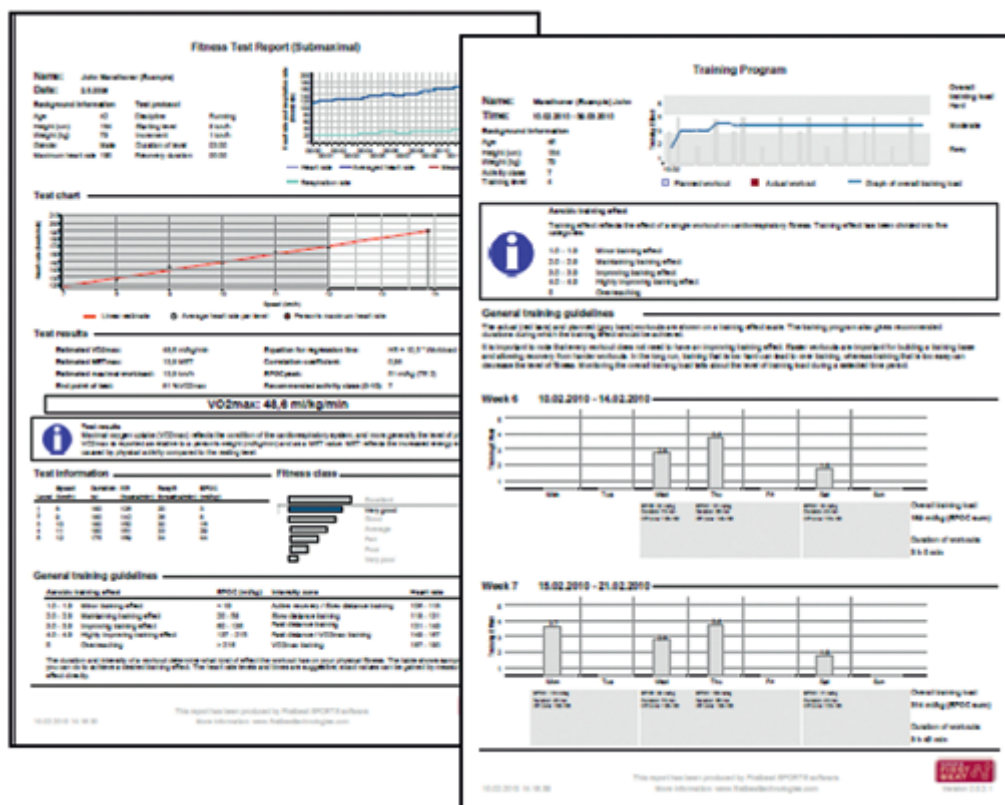


Tester och program för bättre resultat

Sport Support Center utför fysiologiska tester som mäter din uthållighet och analyserar dina förutsättningar att nå bättre resultat. Vi genomför också livsstilsanalyser där vi kan mäta och analysera återhämtning, stress och mycket mer. Med testerna som hjälp kan vi erbjuda olika typer av friskvårds – eller träningsprogram för att öka uthålligheten och välmåendet. Med bättre uthållighet så når du med största sannolikhet bättre resultat. En högre fysisk prestationsförmåga, koll på stress och bra återhämtning ger bättre välmående och högre marginaler att klara både jobb och fritid med ork och lust i behåll.

Våra tester.

Vi använder oss av en testmetod som heter Firstbeat och vi utför oftast tester antingen på ergometercykel eller löpband men även fälttester direkt i arbete och fritid. När vi testat dig så får du ett testprotokoll som är pedagogiskt och överskådligt, med mätvärden och statistik utifrån det test du valt. Du får också träningsrådgivning och rekommendationer på åtgärder för att öka välmåendet. Alla priser är inklusive moms.



1. **Submaximalt konditionstest** – här får du ditt testvärde och tränings-/hälsorådgivning. Puls och hjärtfrekvensvariation mäts via pulsbälte med Firstbeat. Testet ger en bild av din fysiska förmåga och du får råd om vilka pulszoner för träning som är lämpliga. Detta test är inte så jobbigt (inget maxtest) och ger därför inte någon indikation på din maxpuls.

Om du bara vill jämföra din egen utveckling av ditt personliga testvärde så är detta test väldigt prisvärt.

Pris: 600 kr

2. **Submaximalt tröskeltest/konditionstest** med blodmjölksyramätning (laktat). Du får då ditt testvärde, tränings-/hälsorådgivning samt dina pulszoner utifrån dina laktatvärden. Puls och hjärtfrekvensvariation mäts via pulsbälte med Firstbeat, och ett stick i fingret på varje belastning visar din mjölksyrakoncentration i blodet. Detta test är inte så jobbigt (inget maxtest) och ger därför inte någon indikation på din maxpuls. Däremot så får du ett bra underlag - med hjälp av laktatmätningen, för att bestämma dina pulszoner. Detta test är mer exakt än nr 1.

Testet ger en väldigt bra indikation på vilken fysisk status du har och hur du vid uppföljande tester utvecklar din uthållighet.

Pris: 900 kr

3. **Dubbeltest**, d.v.s. tröskeltest och Vo2 max/konditionstest, med blodmjölksyramätning (laktat). Du får då din maxpuls, ditt testvärde, tränings-/hälsorådgivning samt dina pulszoner utifrån dina laktatvärden. Puls och hjärtfrekvensvariation mäts via pulsbälte med Firstbeat, och ett stick i fingret på varje belastning visar din mjölksyrakoncentration i blodet. Detta test är jobbigt men du får också ett väldigt exakt värde på din syreupptagningsförmåga (felmarginal på plus – minus 2 – 3 %) och ditt testvärde. Testet ger en mycket bra helhetsbild av din fysiska status, ett bra underlag för att bestämma pulszoner, och bra grund för god långsiktig träningsrådgivning. Vid uppföljande tester vet du, med detta test, din nuvarande maxpuls och då räcker det med att göra ett Submaximalt tröskeltest/konditionstest (nr. 2).

Pris: 1250 kr

4. **Jaegertest**. Syreupptagningsförmågan mäts i ett test då man även analyserar utandningsluften under maximal belastning (mätmetodfel/felmarginal på plus – minus 1 – 2%). I övrigt så är testet identiskt med Dubbeltestet (nr. 3). (Detta test gör elitidrottarna för att få så exakta mätresultat som möjligt)

Pris: 1800 kr

5. **Livsstillanalys**, d.v.s. en mätning över 2-3 dygn för att mäta grad av fysisk aktivitet, stress, möjlighet till återhämtning, vila under sömn mm. Mätning sker både på arbete och fritid och genomförs genom att du lånar ett memorybelt (pulsbälte med minne) som du bär under 2-3 dygn. Bältena/filerna skickas sen tillbaka till oss

för analys. Vi analyserar resultaten och tar utifrån detta fram rapporter. Sen sker ett uppföljande möte där vi går igenom resultaten och ger feedback + friskvårdsråd. Livsstilsanalyserna kan genomföras enskilt men gärna i grupp.

Pris: 1500 kr

6. **Djupanalys** av persons förutsättningar, förmåga och möjlighet till utveckling. Detta är ett djuptest över två månader där en enskild individs förutsättningar och möjligheter analyseras i detalj. I testperioden ingår:

- Inledande laktat/tröskeltest på lämplig ergometer (löpning, cykel, rullskidor, stavgång eller annat)
- Lågintensiv träningsperiod under 4-6 veckor där träning och återhämtning registreras och analyseras kontinuerligt med Firstbeats system och även en livsstilsanalys genomförs.
- Nytt laktat/tröskeltest i kombination med maxtest (Vo2 max)
- Högintensiv träningsperiod under 10-14 dagar där träningen och återhämtningen kontinuerligt registreras och analyseras med Firstbeats system
- Avslutande test med både laktat/tröskeltest samt maxtest (Vo2 max) vilket sker ca en vecka efter träningsperiodens avslutning.
- Sammanställning och rapport över förutsättningar, förmåga, utveckling under perioden inkluderande alla analyser och rapporter samt analys av fortsatta utvecklingsmöjligheter och rådgivning kring fortsatt träning.

Under perioden får du också kontinuerlig coaching av våra tränare och coacher via mailkontakt eller i träningscommunity på Internet.

Om du ska genomföra detta test måste du antingen redan inneha Suuntos memorybelt och dockningsstation eller Suuntos träningsklocka t6. Annars kan du köpa eller hyra det genom oss.

Pris: 4000 kr



Våra tränings- och friskvårdsprogram.

I samband med att du genomför ett test kan vi hjälpa dig med ett individuellt tränings- eller friskvårdsprogram. Du kan välja olika tester som grund för veckoprogrammen. I matrisen på nästa sida kan du se vilka olika typer av program du kan välja på. Färgen på texten nedan visar vilka alternativ som de syftar på i matrisen. Eftersom detta kan räknas som friskvård, som är avdragsgill för företag, så subventionerar ofta företagen sina anställda med ett friskvårdsbidrag som kan täcka hela eller delar av kostnaden.

Veckoprogram.

Det går till så här: Efter testet går vi igenom resultaten. Utifrån ett samtal om dina personliga förutsättningar och mål så får du sedan med dig ett veckoträningsprogram hem. Programmet är individuellt anpassat till dina puls zoner, mål och förutsättningar och syftar då till att öka din uthållighet, din fysiska förmåga och prestation. Programmet upprepar du varje vecka tills vidare eller till du gör ett uppföljande test. På detta sätt får du hjälp med vilken typ av aktivitet och på vilken nivå du bör träna i ett övergripande perspektiv vilket kan vara ett bra alternativ för de som sen vill göra den mer detaljerade träningsplaneringen själva.

Skräddarsydd program med coaching.

En mera genomarbetad modell är att du efter test också svarar på ett antal frågor som ligger till grund för det träningsprogram som vi utformar och skickar till dig. Du får då ett detaljerat program med styrda aktiviteter för en längre period, mot ett eller flera mål. Programmet är individuellt anpassat till dina puls zoner, mål och förutsättningar och syftar då till att öka din uthållighet, din fysiska förmåga och prestation. Idrottar du så handlar det också om toppning mot dina mål. Här ingår också möjlighet att kommunicera med och ställa frågor till en tränare via mail eller träningscommunity en gång i veckan, för att kontinuerligt kunna få råd, stämna av program, resultat m.m. Om du köper ett paket med flera tester och flera månaders program så kommer vi att vid varje test kunna se resultatet av träningen. Vi kommer i samband med testet noga kunna korrigera puls zoner och träningsprogram i förhållande till testresultat och din utveckling.



<i>Tränings – och friskvårds- program - veckoträningsprg</i>	<i>1. Submaximalt konditionstest</i>	<i>2. Submaximalt tröskeltest</i>	<i>3. Dubbeltest</i>	<i>4. Jaegertest</i>	<i>5. Livsstilsanalys</i>
<i>Ett</i> test och utformning av ett veckoträningsprogram vid testtillfället. Detta följs tills vidare eller till nästa test-tillfälle.	950 kr.	1250 kr.	1600 kr.	2150 kr.	1800 kr.
<i>Två</i> tester och utformning av ett veckoträningsprogram vid testtillfället. Nytt test och program efter 8 veckor .	1700 kr.	2200 kr.	2700 kr.	3950 kr.	3200 kr.
<i>Tre</i> tester och utformning av ett veckoträningsprogram vid testtillfället. Nytt test och program efter 8 veckor. Tredje testet efter 6 månader .	2200 kr.	2800 kr.	3400 kr.	-	4700 kr.
<i>Fyra</i> tester och utformning av ett veckoträningsprogram vid testtillfället. Nytt test och program efter 8 veckor. Tredje testet efter 6 månader och fjärde efter ett år från första.	2700 kr.	3400 kr.	3900 kr.	-	6100 kr.
<i>Skräddarsydda program med coaching.</i>					
<i>Ett test</i> och en månads program med coaching.	-	1950 kr.	2250 kr.	2750 kr.	2500 kr.
<i>Två tester</i> och <i>tre månaders</i> program med coaching.	-	3100 kr. *	3500 kr.	4200 kr.	3800 kr.
<i>Tre tester</i> och <i>sex månaders</i> program med coaching	-	3950 kr. *	4350 kr.	5100 kr.	4800 kr.
<i>Fyra tester</i> och <i>12 månaders</i> program med coaching.	-	4950 kr. *	5350 kr.	6700 kr.	5600 kr.

* Första testet är ett Dubbeltest för att få fram maxpulsen.

Övrigt

Vi skräddarsyr även andra erbjudanden, tester och program efter kundens behov önskemål och arrangerar olika former av träningsläger. Om du vill ha en personlig tränare att diskutera med kostar det 700 kr/timme Vi säljer även Suuntos träningsklockor och Firstbeats program för analys av träning, återhämtning, stress och vila. Hör av er så får ni aktuella prisuppgifter.

Bokning och frågor sker via info@sportsupportcenter.com Telefon: 070-592 68 63

Vill du träna effektivare, utveckla dina resurser eller må fysiskt bättre, tag då kontakt med oss! Mer information hittar du på www.sportsupportcenter.com eller så kontaktar du: info@sportsupportcenter.com så får du veta mer.