

Fysiologiske tester

Synergi Helse har en egen idrettsavdeling som bla tilbyr tester og oppfølging for de som ønsker å forbedre sitt prestasjonsnivå. Vi tilbyr høy tverrfaglig kompetanse med idrettsleger, idrettsfysioterapeuter, kiropraktor, klinisk ernæringsfysiolog, personlig trener, psykologer, psykomotorisk fysioterapeut og idrettsbiolog utdannet ved Norges Idrettshøyskole.

Direktemåling av maksimalt oksygenopptak, VO_{2maks}

Det maksimale oksygenopptaket (VO_{2maks}) er et mål for kroppens maksimale evne til aerob energifrigjøring ved et gitt arbeid og vil variere avhengig av arbeidsform. VO_{2maks} er en meget sentral parameter i de fleste idretter og regnes kanskje som den viktigste enkelttesten man kan måle en persons aerobe utholdenhet (kondisjon) på. Resultatene fra denne testen er et godt hjelpemiddel for å vurdere treningseffekt og eventuell fremgang og om din utholdenhet tilfredsstillende de krav din idrett/aktivitet stiller.

Testgjennomføring:

Det er valgfritt om du vil ta testen på sykkel eller tredemølle. Når du møter til testen skal du være ferdig oppvarmet (minst 20 minutter), gjerne med litt økning i intensitet mot slutten. Oppvarmingen kan du gjøre i treningssalen på MOOV. Selve testen varer som regel i 4-6 minutter med økende belastning til total utmattelse. Oksygenopptaket og hjerterefrekvensen registreres under hele testen. Din maksimale hjerterefrekvens (makspuls) er som regel noe høyere enn den høyeste målte hjerterefrekvensen under testen. Ut i fra en vurdering av testleder estimerer vi din maksimale hjerterefrekvens noe som kan gi oss et godt grunnlag for videre beregning av dine intensitets-/pulssoner for å kunne gjennomføre riktig utholdenhetstrening videre.

VO_{2maks} med Arbeids EKG

Arbeids-EKG er en orienterende undersøkelse som viser hjertets aktivitet under fysiske anstrengelser. Via elektroder måles hjerteaktiviteten underveis. Her kan det fanges opp rytmeforstyrrelser så vel som tegn til dårlig sirkulasjon til hjertets muskulatur (koronar hjertesykdom). Testen utføres på sykkel under økende belastning. Lege tolker resultatet.

Testresultater:

Etter avsluttet test får du en utskriftsrapport og kort gjennomgang av de viktigste testparameterne som danner grunnlag for videre treningsråd. Det er mulighet for å få et personlig treningsprogram satt opp ut i fra resultatene fra testen og tid til ekstra treningsveiledning, men dette må avtales på forhånd. Se under.

Før test

Ikke tren tidligere på testdagen eller hardt dagen før test
Ikke spis de to siste timene før test
Husk treningstøy og joggesko/sykkelsko
Ved sykdom/forkjølelse bør testen utsettes

Pris

VO_{2maks} : kr. 650,- (30 minutter i laboratoriet)
 VO_{2maks} med arbeids EKG: 1200,-
Grupperabatter kan gis ved avtale.

Laktatprofil (melkesyreprofil)

Laktatprofil, også kalt melkesyreprofil, er en spesifikk test som måler forholdet mellom ytre intensitet (fart ved løping eller effekt ved sykling) og indre intensitet ved å måle laktatnivå i blod, oksygenopptak (energiforbruket) og hjerterefrekvens. Ut i fra laktatprofilen kan vi estimere din anaerobe terskel. Dvs. den høyeste belastningen du kan holde uten at du stivner i muskulaturen. Denne testen er et meget godt treningsverktøy og danner grunnlaget for videre veiledning i forhold til din trening. Jevnlig testing kan kartlegge din formstigning og muligens avdekke feiltrening.

Testgjennomføring:

Det er valgfritt om du vil ta testen på sykkel eller tredemølle.

Du starter med rolig oppvarming i 10 minutter. Deretter går du gjennom minst 4 belastningstrinn med gradvis økende intensitet. Hvert trinn varer i 5 minutter. På slutten av hvert belastningstrinn blir det tatt en liten blodprøve (fingerstikk) for å måle laktat i blod. Samtidig registreres hjerterefrekvens og eventuelt oksygenopptak. Oksygenopptaket blir da målt mellom 2.5 minutter og 4.5 minutter av hver arbeidsbelastning. Etter avsluttet laktatprofil kan det være lurt å gjennomføre måling av maksimalt oksygenopptak (se test for maksimalt oksygenopptak) hvis du ikke har gjort dette før eller hvis det er lenge siden sist gang.

Testresultater:

Laktat (melkesyre) blir plottet opp mot hjerterefrekvens, arbeidsbelastning (km/t eller watt) og eventuelt VO_2 for å estimere anaerob terskel. Videre blir den grafiske fremstillingen brukt til videre treningsveiledning. Du får med deg grafisk fremstilling av de viktigste testparameterne med en kort beskrivelse av de. Det er mulighet for å få et personlig treningsprogram satt opp ut i fra resultatene fra testen og tid til ekstra treningsveiledning, men dette må avtales på forhånd. Se under.

Før test:

- Ikke tren på testdagen
- Ikke tren hardt dagen før test
- Husk treningstøy og gode joggesko/sykkelsko
- Ved sykdom bør testen utsettes

Pris

Laktatprofil, første gangs test:	kr 900,- (60 minutter avsatt tid i laboratoriet)
Laktatprofil, oppfølgingstester:	kr 800,- (60 minutter avsatt tid i laboratoriet)
Laktatprofil + VO_{2maks} :	kr 1150,- (90 minutter avsatt tid i laboratoriet)
Laktatprofil + VO_{2maks} , oppfølgingstester:	kr 1030,- (90 minutter avsatt tid i laboratoriet)
Laktatprofil uten VO_2 målinger:	kr 650,- (60 minutter avsatt tid i laboratoriet)
VO_{2maks} med arbeids EKG og laktatprofil :	kr 1900,- (90 minutter avsatt tid i laboratoriet)

Treningsveiledning

Mange trener mye uten å virkelig vite hva som skal gjøres for best mulig fremgang. Vil du få mest mulig ut av tiden du trener så kan treningsveiledning være lurt. Treningsveilederen tar utgangspunkt i din tidligere treningserfaring og eventuelle resultater fra laktatprofil/ VO_{2maks} test og lager et personlig treningsprogram som er optimalt for deg. Vi har en tradisjonell treningsfilosofi som er den samme som toppidrettsutøverene gjennomfører i praksis hver dag, og som vi vet gir resultater over tid. Etter veiledningen får du med deg treningstips for optimalt trening for deg, samt muligheten for et personlig treningsprogram (for 1 måned) satt opp ut i fra dine personlige behov.

Pris:

Ekstra veiledning etter tester (20min):	kr 300,-
Videre oppfølging (20min per gang):	kr 200,-
Veiledning med personlig treningsprogram (30min)	kr 700,-
Personlig treningsprogram (1mnd)	kr 500,-

Personlig oppfølging:

Vil du ha optimal fremgang eller trener mot en konkurranse og har et ønske om en personlig trener som kan følge deg opp jevnlig, kan vi og hjelpe deg med det. Vi tilbyr et 3 mnd program med jevnlig oppfølging via en treningsdagbok på nett. Dette tilbudet innebærer en veiledning på 30 min. før treningsperioden, 3 mnd treningsprogram, 20min veiledning etter perioden, treningsdagbok på nett, samt oppfølging av personlig trener gjennom treningsdagboken hver 14.dag. Gjennom dette tilbudet vil du også få 20 % rabattert pris på våre fysiologiske tester som er beskrevet ovenfor ettersom vi anbefaler en laktatprofil med VO_{2maks} før og etter treningsperioden.

Pris:

Personlig trener med 3 mnd. personlig oppfølging med: kr 1990,-

- 30min treningsveiledning før perioden
- 3mnd personlig treningsprogram
- 20min treningsveiledning etter perioden
- Treningsdagbok på nett
- Oppfølging på nett hver 14. dag
- 20 % rabattert pris på våre fysiologiske tester