



Tester & rådgivning hälsa

Priser 2023



Vi finns på Karlskrona idrotts- och fritidscenter och erbjuder högkvalitativ utrustning och personal för att göra tester både inom bredd, elit och folkhälsa.

Testlabbet drivs som ett aktiebolag och ägs av föreningen K3H och är en möjliggörare för projekt som drivs av föreningen. All eventuell vinst går tillbaka till verksamheten för att fortsätta att utveckla föreningen i dess anda.

- Testlabbet används inom innovation, forskning och teknikutveckling i länet, i Sverige och i världen.

Att boka test är öppet för alla oavsett om du representerar en förening, ett företag eller som privatperson.

För närvarande har vi ingen publik bokning.

## Tester och rådgivning hälsa

### **För dig som prioritera hälsa som framgångsfaktor!**

Hur ser dina motionsvanor ut och finns det träning på schemat?

Äter du regelbundet och vilka matval gör du?

Är sömn prioriterad för en bättre återhämtning?

Planen framåt utgår från vad individen befinner sig, där vi väljer riktning och insatser där vi får bäst resultat i förhållande till så liten insats som möjligt!

Små steg över tid leder till stora förändringar för en hållbar hälsa...

För mer information och bokningar: [andreas@k3h.se](mailto:andreas@k3h.se) 0708-148581

[www.k3h.se](http://www.k3h.se)

Använd friskvårdsbidraget hos oss

## Submaximalt cykeltest (Ekblom Bak)

Ekblom Bak-testet är framtaget av forskare på GIH och är ett submaximalt cykelergometertest för beräkning av VO<sub>2</sub>max.

### Låg risk för testpersonen

Testet passar för situationer där du behöver bestämma maximal syreupptagningsförmåga men inte har möjlighet att genomföra ett maximalt test, till exempel vid en hälsobedömning.

Tidsåtgång ca 20 min.

Tillgängliga arbetsformer cykel

**För dig som vill ha ett mått på din kondition utan att behöva köra ett maxtest!**

**Pris: 495**

## Run Fitness

Är ett alternativ för den som har möjlighet att genomföra ett maximalt test för VO<sub>2</sub>max.

Ett test där personen förflyttar sig en sträcka på 15 meter. Testet börjar med promenadtempo och övergår progressivt till jogg och slutligen löpning.

Testpersonen kliver själv av vid sin högsta ansträngning. Passar utmärkt för den som motionerar vid något tillfälle per vecka.

Tidsutgång ca 30 min

Tillgängliga arbetsformer löpning

**För dig som vill ha ett mått på konditionen och kan köra ett test med hög ansträngning!**

**Pris: 495 sek**

## Maxpulstest

Ger ett exakt mätvärde och är bra om du vill ha hjälp med att ta reda på din maxpuls. Maxpulsen är din högsta hjärtfrekvens och beror inte på din syreupptagningsförmåga.

Maxpulsen har ett stort värde för att komma igång med pulsbaserad träning.

Analys och genomgång av resultat samt muntlig rådgivning ingår.

Tidsåtgång ca 45 min

Tillgängliga arbetsformer: löpning/cykel

**För dig som vill komma igång med pulsbaserad träning!**

**Pris: 795 sek**



Använd friskvårdsbidraget hos oss

## Inbody 720

Ett analysverktyg för kroppssammansättning. Mäter med hög kvalitet bland annat skelettmuskelmassa, fettmassa, muskelbalans, basal ämnesomsättning och visceralt fett. En impedansmätning av detta slag kan användas inom olika områden vid friskvårdsarbete, rehabilitering, idrottsmedicin och för dem som tränar både elit- och motionsnivå.

Analys och genomgång av resultat samt muntlig rådgivning ingår.

Tidsåtgång ca 30 min

**För dig som vill ha fakta om din kropp som bygger på träning och kostvanor!**

**Pris: 595 sek**



## Hälsopaket bas och plus

*Vi utgår från vad individen befinner sig, där vi väljer riktning och insatser där vi får bäst resultat i förhållande till så liten insats som möjligt!*

*Små steg över tid leder till stora förändringar för en hållbar hälsa*

Hur ser dina motionsvanor ut och finns det träning på schemat?

Äter du regelbundet och vilka matval gör du?

Är sömn prioriterad för en bättre återhämtning?

**Följande ingår:**

	<b>Bas</b>	<b>Plus</b>
- Hälsoenkät	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
- Inbodymätning (kroppssammansättning)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
- M1 samtal (riktning och mål med sin hälsa)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
- Konditionsmätning cykel SUB maximalt test eller Run Fitness gång/löpning.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
- Hälsorådgivning från teori till praktik.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**För dig som prioriterar hälsa som framgångsfaktor!**

**Bas: 995 sek 60 min**

**Plus 1695 sek 90 min**



Använd friskvårdsbidraget hos oss