

TESTNING & DIAGNOSTIK



Träning påstås ofta vara medicin. Men hur kan du vara säker på att du har rätt dos eller kanske ens rätt medicin?

Vet du inte dina personliga förutsättningar är det omöjligt att veta exakt vilka knappar du ska trycka på för att maximera resultat.

Testning och diagnostik inom idrott innebär mätmetoder för att få fram information om dina unika personliga förutsättningar. Från energibehov för att uppnå träningsmål, reducera kroppsfett till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, metabola sjukdomar och besvär kopplade till andningsorganen.

Atletakademin använder avancerade mätmetoder tillsammans med bästa tillgängliga kunskap utifrån vetenskaplig evidens för att undersöka dina personliga förutsättningar och vad du kan behöva göra annorlunda på en individnivå för att lyckas.

Grundmetabolism (RMR)

Testa din ämnesomsättning i vila för att kartlägga energibehov för specifika mål. Kan användas till att ta fram exakta åtgärder för att förbättra din nutrition.

Pris: 799:- (test, rapport och rådgivning)

Aktivt arbetstest (Vo2max)

Testa din ämnesomsättning med ett maximalt arbetstest på cykel för att få pulszoner utifrån din kapacitetsprofil. Kan användas till att individanpassa träning utifrån dina unika fysiologiska limiters.

Pris: 1299 (test, rapport och rådgivning)

Komplett kapacitetsprofil

Kombinera test av ämnesomsättning i vila (RMR) med maxtest (RAMP) för att få en helhetsbild av kroppens fysiologiska förutsättningar. Inkluderar spirometri med detaljerad rapport på andningskapacitet.

Pris: Kontakta oss för offert



RMR innebär test av människans grundämnesomsättning vid vila. Syftet med testet är att få fram detaljerad information om dina unika energi- och näringsbehov.

RMR är för alla, från nybörjare till idrottare, och ger information om:

- **Metabolic rate** – Hur mycket energi kroppen behöver för att upprätthålla livsnödvändiga funktioner. En indikator på överträning och "readiness".
- **Metabolic fitness** – Hur väl kroppen konverterar näring till energi för vitala funktioner (hjärta, hjärna och lungor).
- **Energisubstrat** – Om du mest använder fett eller kolhydrater.
- **Fettförbränningseffektivitet** – En indikator på återhämtning och förmåga att klara en stor mängd träning (så kallad träningsvolym).

- Hjärtfitness – Ett mått på det kardiovaskulära systemets kapacitet och riskfaktor för vanliga hjärt- och kärlsjukdomar.
- Lungfitness – Andningsorganens förmåga att stödja syreupptag. Den vanligaste orsaken till begränsad atletisk prestation.
- Andning och kognition – Hur väl andningen stödjer kognition, förmågan att tänka i allmänhet.
- Andning och hållning – Hur väl andningen stödjer postural kontroll och risk för ryggsmärta.
- Diabetesrisk – Riskfaktor för att utveckla metabola sjukdomar.



**Maximalt arbetstest på cykel.
Sker genom stegring av intensitet
upp till max syreupptag (Vo2max).
Information från testet används
till att optimera din träningsplan.**

AMR är ett test för träningsvana motionärer och idrottare. Testet ger detaljerad information om:

- Aerob hälsa (Vo2max)
- Pulszoner – Rek. intensitet utifrån dina personliga begränsningar.
- Högintensiv prestation – Hur väl hjärta och lungor presterar när träningsintensiteten anses hög
- Kardiovaskulär fitness – Ett mått på det kardiovaskulära systemets förmåga att leverera kroppens organ med syrerik blodtillförsel
- Återhämningskapacitet – Ett mått på förmågan att återhämta sig relativt snabbt efter träning.

- Fetttförbränningseffektivitet – Hur väl dina muskler använder fett som energikälla i samband med fysisk träning. En indikator på övergripande cellulär hälsa.
- Rörelseekonomi – Ett mått på om din kropp använder mer eller mindre energi för en aktivitet baserat på ålder samt kön.
- Metabolic rate – Hur snabb eller långsam ämnesomsättning du under fysisk träning baserat på kroppsvikt, längd, ålder och kön.
- Andning och kognition – Hur väl dina andningsmuskler stödjer kognitiva funktioner vid träning.
- Andning och hållning – Ett mått på hur väl din andning stödjer postural kontroll under träning.

Vårt team av experter hjälper dig att kartlägga dina förutsättningar och skräddarsy en unik plan för dina specifika mål. För att boka tid för testning eller få mer information, kontakta mathias@atletakademin.se

