

Hinnat alkaen 23.1.2017

Kuntotestit kuntoilijoille ja liikunnan aloittajille

1. KEHONIKÄ-KARTOITUS yksilötestinä 90 € /hlö

- Hapenoton määrittäminen
- Lihaskunnan määrittäminen
- Liikkuvuustesti
- Verenpaine
- Kehonkoostumuksen määrittäminen
- Metabolinen ikä
- Henkilökohtainen testitulos ja suositukset
- Testiarvot jokaisesta testistä

2. PERUSLIIKKUJAN-KARTOITUS 100 € /hlö

- Hapenoton määrittäminen epäsuora pp-ergometritesti
 - EKG- ja verenpaine seuranta
 - Lihaskunnan määrittäminen
 - Kehonkoostumuksen määrittäminen
 - Kuntoluokitus
 - Liikuntaohjeet liikunnan toteuttamista varten
- Soveltuu erinomaisesti liikuntaa aloitteleville sekä työpaikan työhyvinvointipäivien tai kuntoremonttien yhteyteen
KYSY RYHMÄTARJOUSTA!



Kuntotestit aktiiviliikkuville ja urheilijoille

1. AEROBINEN KESTÄVYYS EPÄSUORA PP-ERGOMETRITESTI 125 € /hlö

- Kehonkoostumuksen määrittäminen
- Maitohappokynnysarvot
- Maksimaalisen suorituskyvyn arviointi
- Aerobisen- ja Anaerobisen kynnysten määrittäminen
- Henkilökohtaiset sykeohjeet harjoitteluun

2. PYÖRÄILIJÄN TESTIPAKETTI 165 € /hlö

- Kehonkoostumuksen määrittäminen
- Maitohappokynnysarvot
- Maksimaalisen suorituskyvyn arviointi
- Aerobisen- ja Anaerobisen kynnysten määrittäminen
- Maksimitehon ja nopeuden määrittäminen
- Testitulokset ja oma sijoittuminen kansainvälisessä pyöräilijätaulukossa
- Henkilökohtaiset sykeohjeet harjoitteluun

3. PYÖRÄILIJÄN TESTIPAKETTI, TESTIPÄIVÄ 250 € /hlö

- Kehonkoostumuksen määrittäminen
- Maitohappokynnysarvot
- Maksimaalisen suorituskyvyn arviointi
- Aerobisen- ja Anaerobisen kynnysten määrittäminen
- Maksimitehon ja nopeuden määrittäminen
- Mäkinousukyky arviointi
- Pyöräilijän lajiominaisuuksien arviointi (mm. nousukyky, kirikyky)
- Testitulokset ja oma sijoittuminen kansainvälisessä pyöräilijätaulukossa
- Henkilökohtaiset sykeohjeet harjoitteluun

4. TASOTESTI 125 € /hlö

- Juoksutesti ulkona tai sisällä
- Maitohappokynnysarvot
- Maksimaalisen suorituskyvyn arviointi
- Aerobisen ja anaerobisen kynnysten määrittäminen
- Henkilökohtaiset sykeohjeet harjoitteluun
- Voidaan suorittaa 1-4 henkilölle samanaikaisesti

Lisätietoja, varaukset:
sari.saarelainen@letsgocenter.fi

Let's Go Center Oy
Nuijatie 2 A
01650 Vantaa
09-8531639

