

Prislista 2013.

Informagi Totalträning - Tester.

För vidare information om testerna och/eller tidsbokning, kontakta sten@informagi.se . Samtliga priser nedan är angivna inklusive moms.

- **Stegat löptest.** Ett submaximalt test på löpband. **Pris: 600 kr.**
- **Stegat cykelttest.** Ett submaximalt test på stationär cykeltrainer. **Pris: 600 kr.**
- **Critical Power på cykel över given tid.** Här handlar det om ett maximalt test där du ska producera maximal genomsnitteffekt på din cykel över den valda tidsperioden. Normalt kör vi det här testet över 12 minuter, men andra perioder går också att välja. **Pris: 600 kr.**
- **Laktattest.** Ett stegat test där vi hittar din laktatkurva och identifierar dina trösklar i förhållande till hastighet/effekt, puls och upplevd ansträngning. Kan genomföras både på löpband och på cykel. **Pris: 800 kr.**
- **Laktattest för både löpning och cykel** (genomförs som två separata tillfällen, men bokas samtidigt). **Pris 1500 kr.**
- **SimErgometer.** Vi genomför analys av dina simtag (i första hand crawl). Vi tittar på helheten och jämför höger/vänster sida avseende sådant som taglängd, effekt&kraft-kurva genom armtagen, rytm och maximal genomsnittskraft+effekt över en given tidsperiod (se Critical Power ovan). Det går att studera resultaten i realtid, men enklast är oftast att i efterhand gemensamt studera resultaten på dator efter genomfört test. SimErgometern fungerar ungefär som en roddmaskin, men man ligger på en bänk och arbetar enbart med armarna. Bentagen är alltså exkluderade från analysen. Det här blir så klart en förenklad test såtillvida att vi reducerar betydelsen av sådant som att hålla en kroppslig balans i vattnet, koordination av andning osv. Men just därför ger det oss också en förbättrad möjlighet att verkligen fokusera på de enskilda kvaliteterna som vi faktiskt kan studera. Typiskt kan vi här enkelt identifiera om du har tillräcklig styrka/förmåga för att faktiskt ta tidigt vertikalt grepp med hög armbåge, som de flesta simtränare tjuvar om. Vid brister i det avseendet så stavas den primära lösningen landträning och inte fortsatta teknikövningar i poolen. Eller så förlikar vi oss med våra fysiska begränsningar och anpassar simträningen därefter. **Pris: 400 kr.**
- **Kombinerat test (Löpning+SimErgometer; Cykel+SimErgometer).** **Pris 1000 kr.**

Om du så önskar brukar vi även genomföra en kroppsanalys där du får veta sådant din fettprocent och basmetabolism, samt att vi kontrollerar ditt blodtryck och vilopuls före påbörjat test. Efter genomfört test får du en personlig rapport med ditt resultat, samt analys av detsamma.

- **Kroppsanalys+blodtryck. Pris 400 kr.**
Ingår på köpet som del av samtliga tester ovan, utom för alternativet endast test i SimErgometer.

Det finns även andra tester/analyser som vi kan göra om du så önskar. Exempelvis kan vi analysera ditt rundtramp och andra aspekter av din cykelteknik i samband med cykeltest. Vi kan även studera din sittposition på cykeln och genomföra + utvärdera förändringar av sittpositionen. Kontakta sten@informagi.se för en genomgång av dina specifika önskemål och prisförslag.