

OM BLEKINGE HEALTH ARENA

Blekinge Health Arena drivs av Blekinge Idrottsförbund och är ett **kunskapscentrum** för idrott, företagande, kompetensutveckling samt innovation och forskning inom idrott, fysisk aktivitet och hälsa - allt i syfte att bidra till folkhälsan Blekinge.

På Blekinge Health Arena samlas föreningsliv, offentliga aktörer och näringsliv för att tillsammans arbeta med folkhälsa och utveckling i Blekinge.



På Blekinge Health Arenas **Testlab** testas så väl elit som motionär för både hälsa och idrottslig prestation. Här finns träningsytor, den senaste testutrustningen och utbildningslokaler som skapar möjligheter för utveckling.

KONTAKTA BLEKINGE HEALTH ARENA

Kontakta Testlabbet

Magnus Olsson
Verksamhetsledare
0708 - 28 01 43
magnus.olsson@sisuidrottsutbildarna.se



Besök oss på

Arenavägen 5
371 55 Karlskrona

Maila till oss på

info@blekingehealtharena.se

Klicka in på hemsidan

www.blekingehealtharena.se

Följ oss på sociala medier



TESTLABBET

Information om tester och utbildningar



FYSPROFILER

Fysprofilen

Cirka 11 olika tester utförs där individens och lagets/gruppens förmåga inom olika kvaliteter testas, ex. styrka, power, anaerob och aerob kapacitet. Följande tester kan ingå: brutalbänk, chins, dips, 2x150m, bänkpress, frivändning, knäböj, harres, sprint, vertikalhopp och beeptest.

Fysprofilen genomförs under 2 dagar med tidsåtgång på ca 3 h/dag.

Fysprofilen är framtagen av Sveriges Olympiska Kommitté. Pris: 5500:-/grupp (ca 22 personer).

Ungdomsprofilen

Ett urval av Fysprofilens tester där skivstångslyften är borttagna. Ungdomsprofilen genomförs under en dag med en tidsåtgång på ca 3-4 h. Ungdomsprofilen är framtagen av Sveriges Olympiska

Kommitté. Pris: 3500:-/grupp (ca 22 personer).

Föreningsprofilen

Tillsammans skräddarsyr vi ett testbatteri där vi mäter individens och lagets fysiska förmåga på de kvaliteter som är viktiga för er idrott. Tid: ca 3-6 h. Pris: Offert



Vi designar även tester, utbildningar och träningsläger utefter era behov och önskemål.

Vi reserverar oss för eventuella prisändringar.

TESTER

VO2 maxtest

Testet mäter uthållighet och maximal prestationsförmåga och är det idag mest avancerade sättet att testa kondition. Testet mäts med utrustningen Oxion Pro och det kan genomföras på löpband, cykel, rodd- eller paddelergometer. Tid: ca 1 h. Pris: 1095:-/person. Offert för grupper/lag.

VO2 maxtest med laktatträskel

Testet bygger på samma test som VO2 maxtest, med skillnaden att blodprov tas var 3:e minut för att mäta mjölksyran i blodet. Tid: ca 1 ½ h. Pris: 1595:-/person. Offert för grupper/lag.

Padilla Cykeltest

Padilla Cykeltest är i stort sett samma som VO2 maxtest med skillnaden att det utförs på en Monark 839E ergo med möjlighet att byta trampor. Tid: ca 1 ½ h. Pris: 1595:-/person. Laktattest kan genomföras separat till en kostnad av 695:-/person.

In Body 720

Här mäts kroppssammansättning. Bl.a. muskelmassa, fettprocent, vätskebalans och visceralt fett. Pris: 1 mätning med feedback 495:-/pers. 2 mätningar med feedback 900:-/pers. Offert för grupper/lag.

Muscle Lab

Här mäts effekten i watt vid skivstångslyft. Här får man fram vilken vikt vid styrketräning som ger individen maximal effekt samt ser om det finns osymmetri mellan höger och vänster kroppshalva. Pris: Offert.

UTBILDNINGAR

MAQ Clinic

En introduktion och utbildning i MAQ-träning. Tid: ca 2 h. Pris: 2250:-/grupp (ca 22 personer).

Skivstång Clinic

En introduktion och utbildning i skivstångsteknik (olympiska lyft) gällande bl.a. knäböj och frivändningar. Tid: ca 2 h. Pris: 3000:-/grupp (ca 15 personer).

Bålstabilitet Clinic

En introduktion och utbildning i träning med bl.a. romerska ringar och häckgång. Tid: ca 2 h. Pris: 3000:-/utbildning.

Styrka/explosivitet Clinic

En introduktion och utbildning i hoppstyrka och explosivitet med bl.a. häckar och hopp-lådor. Tid: ca 2 h. Pris: 3000:-/utbildning.

Grupp/lagträningar med instruktör

Anpassad träning efter idrott, ålder, nivå och karaktär på passet. Vid ett tillfälle eller flera pass i ett längre upplägg. Pris: 1000:-/h.

Hyra utbildnings- och träningslokal

Pris för idrottsförening gällande hyra av utbildningslokal: 300:-/h, 450:-/2-3 h kvällstid, 1000:-/heldag. Övriga offert.

Moms tillkommer med 6 %

