

TESTRESULTAT

Datum: 030331

Namn: Hans Sundgren

Ålder: 46 år

Kroppsbyggnad

Längd 172 cm

Vikt 72,0 kg

BMI 24,3 (<27)

Midja/stuss 0,90 (<1,0)

Bröst/midja 1,06 (>1,0)

Fettvikt 15,2 kg

Fettandel 21,1 %

Hjärta-Lungor

Hjärtljud Normala

Blodtryck - mm Hg

Lungor Normala

PEF - vila

- arbete

- förändring

Konditionstestning

Maximalt syreupptag 3080 ml syre/min
(Åstrand)

42,8 ml syre/kg och min (testvärde)

Ramp-test 380 W 5,28 (W/kg)

Laktat-kvot 1,48 (ref. motionär 1,25-1,40)

Hans Sundgren

Allmänt slutomdöme/rekommendation

Kroppsbyggnad

Din kroppsbyggnad är bra. Fettvikten är normal och musklerna är bra utvecklade för löpning.

Se till att få i Dig ordentligt med näringsriktig kost för att orka med träningen och för att ge kroppen en möjlighet att bygga upp sig igen efter träningen. Det är bra om man delar upp näringsintaget på flera mindre mål så att man tar t.ex. en frukt eller smörgås med grovt bröd och extra vätska mellan de vanliga måltiderna. Basen i kosten ska ligga på långsamma kolhydrater som finns i bl.a. ris, pasta, potatis, grovt bröd och rotfrukter.

Det är också viktigt att Du täcker Ditt proteinbehov med fullvärdigt protein som finns i bl.a. fisk, skaldjur, vissa baljväxter och i köttprodukter.

Hjärta och Lungor

Hjärtat och lungorna fungerade normalt under testen.

Konditionsvärden

Din allmänna grundkondition är ganska normalt utvecklad.

Mjölksyratoleransen är förhållandevis bättre utvecklad.

Med denna konditionsprofil brukar man få bäst resultat om man lägger tonvikten i träningen på distansträning som gärna kan utföras i ganska lugnt tempo.

När tävlingssäsongen sedan kommer igång ordentligt så finns det plats för ytterligare förbättringar när Du går över mer på tempoträning..

Lycka Till !