

## Standardiseringskrav inför ditt bokade tröskel- & maxtest.

Tynell Activity tackar för din bokning och ber dig tänka på följande saker inför testet:

- Att bara genomföra test om du känner dig fullt frisk
- Inte träna extremt hårt (träningsvärksframkallande) från 4-5 dagar innan test
- Inte träna något alls dagen innan test, allt endas låg belastning
- Inte äta någon större måltid närmare än 2,5 timmar innan test
- Inte röka eller snusa timmarna innan test
- Inte dricka sportdryck eller kaffe timmarna innan test
- Inte äta enligt någon viktnedgångsdiät eller extremt kolhydratrik kost dagarna innan test. Ät normalt sammansatt kost enligt de nordiska näringsrekommendationerna
- Tag gärna med egen vattenflaska och handduk
- Meddela testledaren om du har någon form av blodsmitta
- Vara medveten om att laktattröskeltest innebär ett litet stick i fingret för Blodprov
- Tänk också på att ta med ev. mediciner som du använder när du tränar eller tävlar.

### Hitta till Tynell Activity testcenter

Vi håller till på Lugnetvägen 14, 79131 Falun, granne med Lugnets Camping i samma byggnad på övervåningen.

Testet genomförs i träningskläder, t-shirt, shorts och tränings skor, eller liknande kläder för genomförande av cykeltest. Om du ska köra cykeltest och vill använda egna cykelskor så ta även med egna pedaler. Önskar du köra testet på rullskidor, kontakta oss!

Testet sker på egen risk och du kan när som helst avbryta ditt deltagande, om du så önskar. Vänligen tag med detta dokument med din underskrift till testtillfället.

Jag har tagit del av ovanstående information och är införstådd med att testet sker på egen risk, samt att Tynell Activity inte hålls ansvarig för eventuella skador eller olyckor i samband med testet.

Jag anser mig vara frisk (ringa in ett alternativ) Ja Nej  
Om du svarar nej på ovanstående fråga och ändå vill göra test så kontakta oss först.

Ort och datum

Underskrift