

THE CLUB X APEX

FITNESS

PERFORMANCE

PERFORMANCE+LAKTAT

Spørgeskema	✓	✓	✓
Kropssammensætning: Højde, vægt, BMI, Fedt %, fedtfri masse, muskelmasse.	✓	✓	
VO2 Max (Kondital)	✓	✓	✓
Gribestyrke	✓	✓	✓
Lungefunktionsundersøgelse	✓	✓	✓
Blodtryk med ankle arm index		✓	✓
Hvile EKG		✓	✓
Ultralyd af hjertet (EKKO) inklusiv slagvolumen		✓	✓
Ultralydsscreening af hovedpulsåren i maven		✓	✓
Ultralydsscreening af halspulsåre (Intimascreening)		✓	✓
Avanceret Laktat Protokol <ul style="list-style-type: none"> • Måling af LT1 og LT2 • Udregning af FTP • Måling af max Watt og puls på cykel • Måling af Heart Rate Recovery (fald i puls per minut) • Måling af Lactate Clearance Rate (udvaskning af laktat) 			✓
Gennemgang af rapport og coaching		✓	✓
Rapport med forslag til træning	✓	✓	✓
Follow-up efter 3 mdr. og 6 mdr.	✓	✓	✓
Blodprøver	suPAR	Kolesterol og lipider (total kolesterol, LDL, VLDL, HDL, triglycerider), inflammation (suPAR), stofskifte (TSH, HbA1C), røde blodlegeme (blodprocenten)	Kolesterol og lipider (total kolesterol, LDL, VLDL, HDL, triglycerider), inflammation (suPAR), stofskifte (TSH, HbA1C), røde blodlegeme (blodprocenten)
Pris (Betalingen kan opdeles i rater)	2.500,-	11.000,-	13.500,-
Personligt træningsforløb	Aftales individuelt	Aftales individuelt	Aftales individuelt

THE CLUB X APEX

FØRSTE BESØG

3 MDR.

12 MDR.

KVINDESUNDHED

Spørgeskema	✓		
Klinisk undersøgelse	✓	✓	✓
VO2 Max (Kondital)	✓		
Korpssammensætning: Højde, vægt, BMI, Fedt %, fedtfri masse, muskelmasse.	✓	✓	✓
Gynækologisk undersøgelse	✓		
Rapport	✓		
Blodprøver	Estradiol, LH, progesterone, prolactin, FSH, TSH, HbA1C	Estradiol, LH, progesterone, prolactin, FSH	Estradiol, LH, progesterone, prolactin, FSH
Pris: (Personlig træning i klubben aftales individuelt)	2.500,-	1.500,-	1.500,-