STANDARDISERINGSKRAV:

*Följande standardiseringskrav bör uppfyllas för att testresultatet ska bli så*

*tillförlitligt som möjligt:*

* Ingen kraftig fysisk aktivitet (hård träning) dagen och timmarna före testet.
* Ingen kraftig måltid närmare än 3 h före testet.
* Ingen rökning eller snusning närmare än 2 h före testet.
* Undvik att stressa eller springa/cykla till testet.
* Undvik gärna kaffe innan testet.
* Testet ska inte utföras om deltagaren har feber, infektion, förkylning eller dylikt.
* Om du använder medicin, skriv ner namnen på dessa och ta med.

*Tänk på att ta på dig ledig klädsel vid tillfället för testet och ett par skor som du kan cykla i.*

**Välkommen till mig på en Hälsoprofilbedömning!**

**