

## Chester Step Test

---

<b>Varighet</b>	1-2 timer
-----------------	-----------

---

<b>Målgruppe</b>	Chester step test er den mest brukte testen for fysisk yteevne hos dykkere og anbefalt av det britiske regelverket for helseundersøkelse av dykker i henhold til GWO helsekrav.
------------------	---

---

<b>Krav til forkunnskap</b>	N/A
-----------------------------	-----

---

<b>Hovedmål</b>	Chester step test er den mest brukte testen for fysisk yteevne hos dykkere og anbefalt av det britiske regelverket for helseundersøkelse av dykkere. i henhold til GWO helsekrav.
-----------------	---

---

<b>Innhold</b>	Testen gjennomføres ved at du går opp og ned på en step med gradvis økende hastighet. Test avsluttes når hjerterefrekvensen overstiger 80% av estimert makspuls. Gyldig i 24 mnd.
----------------	---

---

<b>Eksamen</b>	N/A
----------------	-----