

Chester Step Test

Varighet	1-2 timer
-----------------	-----------

Målgruppe	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.
------------------	---

Krav til forkunnskap	N/A
-----------------------------	-----

Hovedmål	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.
-----------------	---

Innhold	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.
----------------	---

Eksamen	N/A
----------------	-----