

PRODUKTINFORMATION

KONDITIONSTEST

Är din kondition tillräcklig för det arbete som ska utföras? Har du ork kvar till att göra det du vill på din fritid?



Företagshälsovården erbjuder ett submaximalt cykeltest för en objektiv beräkning av maxpuls. Testet är ett enkelt cykeltest för beräkning av maximal syreupptagning, som ger ett trovärdigt mått på konditionen som utgångsläge. Konditionstestet är skonsamt för kroppen, säkert att genomföra och enkelt att standardisera oavsett fysiska förutsättningar, kön eller ålder.

Testresultatet kan motivera till aktivitet och påvisar förändringar över tid, där varje liten förbättring av konditionen kan ge hälsoeffekter. Ansträngningsgraden är låg till måttlig och du kan bli lätt svettig, så ombyteskläder och träningskor är bra att ta med till besöket.

PRIS: Enligt gällande prislista.

Är din *kondition tillräcklig* för att kunna utföra ditt arbete och samtidigt *ha ork kvar* för att göra det du vill på din fritid?



AVESTAHÄLSAN

Markusgatan 17, 774 31 Avesta. T: 0226-800 70 E: fhv@avestahalsan.se

www.avestahalsan.se