

Konditionstest



En bra fysisk kondition ger ork till en mer meningsfull fritid och ökar effektiviteten och produktiviteten på jobbet.

Konditionstestet innehåller:

Cykeltest som ger Dig ett mått på syreupptagningsförmåga och kondition. Med utgångspunkt från detta medvetandegörs eventuella behov av livsstilsförändring och du får personliga råd i syfte att behålla eller förbättra dina värden.

Ev. uppföljning av konditionstestet debiteras enligt gällande prislista.

Tidsåtgång:

30 minuter per individ.