



Kan du tenke deg å sjekke formen og få personlige tips slik at du kan bli enda sprekere?

Vi har et tilbud som passer alle voksne som er interesserte i å forbedre formen!

Når: Tirsdag 30. oktober. Når det passer deg mellom klokken 18.00 til 19.00.

Hvor: Elvetangen idrettsanlegg ved Hakadal Ungdomsskole.

For hvem: Alle voksne i hele Nittedal kommune. Du kan komme alene eller som gruppe. Kanskje du tar med deg hele din bedrift eller ditt nabolag?

Vår gulrot! Resultatet du får etter testen er ditt. Du trenger ikke å vise det for noen. Men, hvis kommer tilbake og gjør den samme testen neste år – og har nådd ditt treningsmål, kan du vinne fine premier.

For deg som gjennomførte testen tidligere i år: Har du oppnådd målet som du satte deg, er du allerede nå med på trekkingen av fine premier!

Påmelding: Send gjerne en mail til annica.o@online.no og fortell hvis dere er en gruppe som kommer samlet.

Pris: Gratis for medlemmer i Hakadal IL (medlemskap kan løses der). For andre koster det 50 kroner.

Vi sees!

Hakadal IL

&

Partnerskap for folkehelse i Nittedal Kommune



HVA ER UKK GÅTEST?

UKK gåtest er utviklet i Finland og er basert på resultater fra 2km rask gange på flatt underlag. Testen er trygg, enkel og god og måler fysisk form/kondisjon. Kondisjonsindeksen du får oppgitt i etterkant er basert på en kalkulering av din fysiske form i forhold til normalverdiene for din alder og ditt kjønn. Du vil også få beregnet ditt O_2 -opptak.

- Testen er ikke tilpasset personer som er i meget god fysisk form (toppidrettsutøvere)
- Testen skal ledes av kvalifiserte testledere
- Du får mosjonsanbefallinger tilpasset deg i etterkant
- Bare du får vite resultatet - dette er ingen konkurranse

Veiledning til gjennomføring:

- Avstå fra alkoholholdig drikke eller har fysisk aktivitet dagen før testen
- Avstå fra røyk, koffeinholdig drikker som kaffe, te eller cola 2-3 timer før testen
- Unngå å spise et tungt måltid de siste 2-3 timene før testen
- Møt opp i treningsklær og gode sko (joggesko)

I hva slags form er du?

Kondisjonsindeksen du får gitt i etterkant av testen indikerer i hvilken fysisk form du er i sammenlignet med personer på din egen alder.

Vi gleder oss til en aktiv dag sammen med dere og håper testen kan motivere dere til å vedlikeholde formen eller øke aktivitetsnivået!

Med vennlig hilsen

Thea Hajum
Norges Mosjons- og bedriftsidrettsforbund
41 27 90 71