



Det gode liv for *alle* i Nittedal!

Test formen - og behold den, *eller bli enda bedre!*

- Tid:** 20. april 2010 når det passer deg mellom kl 14.00 – 18.30
Sted: Rådhuset, Nittedal kommune, (løypen er 2 km lang på gangveien utmed riksvei 4)
Pris: GRATIS deltakelse. Frukt og premie til alle! I tillegg får alle som deltar får et deltakerbevis som gir 20 % rabatt på sko og 10 % på treningstøy hos Glømme sport uke 16 og 17.
Påmelding: www.nittedal.kommune.no eller servicetorget telefon 67 05 90 00 senest 19. april

Hvorfor test?

Når du har en liten pekefinger på hvordan formen din er, så kan du sette dine egne treningsmål. Vil du forbedre deg, eller er det et mål å holde formen der den er i dag? Det er det DU som bestemmer. Høsten 2009 gjennomfører vi testen igjen.

Hva er UKK gåtest?

UKK gåtest er utviklet i Finland og er basert på resultater fra 2 km rask gange på flatt underlag. Testen er trygg, enkel og god og måler fysisk form/kondisjon. Kondisjonsindeksen du får oppgitt 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 O₂ opptak.

- Testen er ikke tilpasset personer som er i meget god fysisk form (toppidrettsutøvere).
- Testen skal ledes av kvalifiserte testledere.
- Du får mosjonsanbefalinger tilpasset deg i etterkant.

Veiledning til gjennomføring

- Avstå fra alkoholholdig drikke eller hard 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 at testen kan motivere dere til å vedlikeholde formen eller øke aktivitetsnivået!

Vi sees!

Hakadal IL og Bedriftsidrettslaget i partnerskap med Nittedal kommune.

Mette Tønder
Ordfører

Bitten Sveri
Rådmann