

LIIKUTTAAKO



KUNTSI?

Liikuntakiertue

Missä kunnossa kroppasi on?

Tule katsastamaan nykykuntosi maksutta!

Testit on tarkoitettu ensisijaisesti vähän liikkuville alle 65 -vuotiaille.

El hikoilua, El hengästyistä - helppo homma!

Kehonkoostumusmittaus



Tässä testataan lihaksen ja läskin määrä, kesto 2 min.

Polar-kuntotesti



Tässä testataan kestävyyskunto lepoasennossa, kesto 5 min.

Puristusvoimamittaus



Tässä testataan ylävartalon voimaa puristuksella.

Osallistujat saavat henkilökohtaiset ja selkeät testitulokset sekä palautteen heti testin jälkeen.

Valmistautuminen: välttä testiä edeltävänä päivänä raskasta fyysistä rasitusta ja kahta tuntia ennen testiä ruokailua, tupakanpoltoa ja kahvinjuontia.

Testikiertue Lapinjärven pääkirjastolla to 12.4.
kuntalaiset klo 12.00 – 17.00, valtuutetut klo 17.00 – 18.00

Varaa oma testiaikasi kirjastossa käydessäsi
tai puh: 019-5108691 11.4. mennessä!
Voit tulla myös ilman ajanvarausta!

Järjestäjä: