



Test den fysiske formen hos alle ansatte på en dag!

- Ønsker du å gi dine ansatte et bilde på deres kondisjon?
- Ønsker du å motivere dine ansatte til en sunn og aktiv livsstil?

Synergi Helse tilbyr kondisjonstest og mini-foredrag som motivasjon for egeninnsats til en sunn og aktiv livsstil. Legg gjerne tilbudet inn som en annerledes HMS dag!

Kondisjonstest: GÅ 2 km i raskt tempo utendørs.

UKK- Gå test er en indirekte målemetode for å teste fysisk form og er utviklet for å kartlegge fysisk form gjennom å estimere den maksimale aerobe kapasiteten til en person (VO_{2maks}). Synergi Helse bringer sitt profesjonelle test team til bedriften. Vi merker opp en løype på 2 km flatt terreng, nærmest mulig bedriften og arrangerer testen.



Vi kan teste inntil til 10 stk pr time.

Etter endt test vil det bli felles tilbakemelding hvor vi går igjennom resultatene og hva de innebærer (25 min). Den enkeltes resultat er selvsagt konfidensielt. Gruppen får ekspertråd for hvordan man kan trene for å få mest mulig ut av treningen og dermed forbedre sitt resultat. Beregnet tidsbruk på test og mini-foredrag er 60 min.

De som ønsker ekstra oppfølging kan bestille time til utarbeidelse av treningsprogram og videre oppfølging (PT) post@synergihelse.no

Pris:

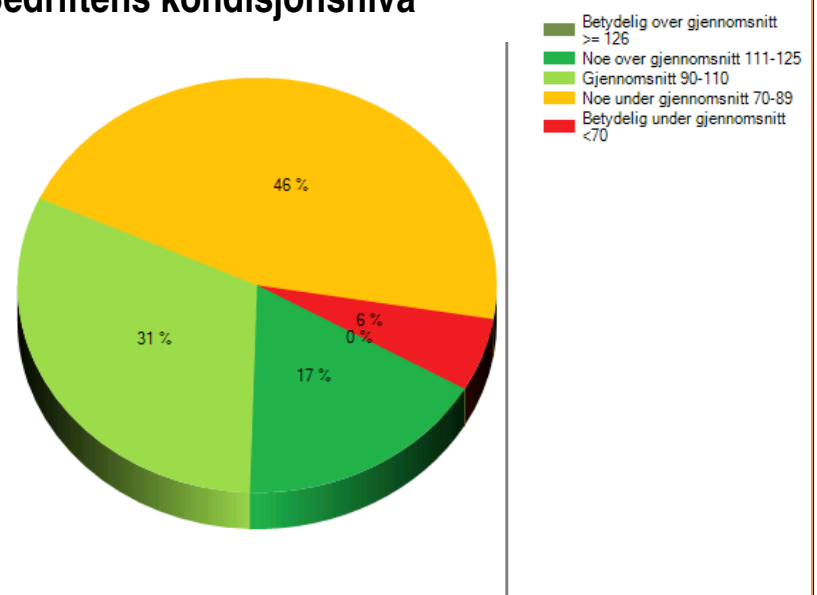
Kr 15 000 pr dag

Rapport over bedriftens resultat: kr 3000,-

Oslo Lufthavn har kalt prosjektet "Formstigen" og tilbyr ansatte årlige tester.

1.1 a) Fysisk kapasitet / formindeks

Bedriftens kondisjonsnivå



Ta kontakt med Synergi Helse

post@synergihelse.no

Testansvarlig: Ove Sollie



Ove har en bachelorgrad i idrettsvitenskap med spesialisering i idrettsbiologi fra Norges Idrettshøgskole. I tillegg har han studert trenerrollen rettet mot langrenn og tatt kurs innen coaching. Ove er også langrennstrener for en av de bedre juniorgruppene i landet. Ove har selv konkurrert innen multisport, løp, ultraløp, langrenn, triathlon og sykler nå for Team Fuji Norge. Til daglig har Ove ansvaret for Synergi Helses idretts- og testlaboratorium.