



UKK-Kävelytesti

Ti 7.5. klo 13 - 17

Kuortaneen urheilukentällä

Mikä UKK-kävelytesti?



- * UKK 2 km -kävelytesti on tarkoitettu 20–65-vuotiaille aikuisille. Se mittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä eli hapenottokykyä. Testissä kävellään kaksi kilometriä tasaisella vauhdilla mahdollisimman nopeasti.
- * Se sopii henkilöille, joilla ei ole ripeää kävelyä rajoittavaa sairautta tai vammaa tai sydämen sykkeeseen vaikuttavaa lääkitystä.
- * Sen avulla testattavalle voidaan antaa palautetta hänen aerobisen kuntosaa riittävydestä suhteessa terveyteen ja toimintakykyyn.

Lisätietoa: <http://www.ukkinstituutti.fi/kavelytesti>

Mukana myös terveysneuvontaa, arvontaa sekä mehutarjoilu.



**KUORTANEEN
APTEEKKI**



KUORTANE

Elämisen hehkua

Liikkuva Kuortane!

Järj. Kuortaneen Apteekki ja Liikuntatoimi