

# TEST AV FYSISK FORM



For å kunne få detaljert kunnskap om den fysiologiske tilstanden din vil det være nyttig å gjennomføre ulike tester av fysisk kapasitet. Standardiserte tester blir brukt slik som: 6 minutters gangtest, bicep-curl test, sit to stand 30 og clinical test for sensory interaction in balance.

Du vil få resultatet av de ulike testene og en vurdering av hvordan din helsestatus er i forhold til det som er forventet i din aldersgruppe. Testen kan gjentas etter en tid for å måle evt endringer. Du vil få mulighet til råd og veiledning om tiltak som kan passe for akkurat deg.

**Sted:** Frisklivsentralen sine lokaler, Øreveien 13

**Tidspunkt:** Etter avtale.

Ny test etter en periode med trening vil kunne bekrefte en positiv utvikling og øke motivasjonen!

## Påmelding/informasjon

Maike Sussmann-Karsen/ Tonje E. Krapf-Sterner

92424114 / 91876823

E-post: [friskliv@faerder.kommune.no](mailto:friskliv@faerder.kommune.no)