

## UKK GÅTEST

UKK gåtest er en enkel og god kondisjonstest som måler fysisk form. Testen er basert på resultater fra 2 km rask gange på flatt underlag. Testen gjennomføres i gruppe og skaper motivasjon for økt fysisk aktivitet og livsstilsendring.

### Når

- Du ønsker å gi de ansatte en status på egen fysisk form (aerob kapasitet)
- Du ønsker å motivere de ansatte til fysisk aktivitet og en sunn og aktiv livsstil
- Du ønsker å bevisstgjøre de ansatte til å ta ansvar for egen helse

### Hvordan

- Kvalifisert testleder fra Hjelp24 er ansvarlig for gjennomføringen av testen
- Testen gjennomføres utendørs
- Antall testdeltakere er 10-15
- Deltakerne bør ha på treningstøy og gode joggesko
- Testen har en varighet på ca. 2-3 timer
- Deltakerne skal gå 2 km på flatt underlag så raskt de klarer, mens tid og puls blir registrert
- Testdeltakerne får en individuell tilbakemelding og rådgivning på testresultatene
- Alle som gjennomfører testen gjør det på eget ansvar

### Hvor

- Testen gjennomføres i egnet nærområde hos kunden