

Måling af fedtprocent,
styrke, BMI og
kondition.



SENIOR FITNESSTEST



Senior fitness test



ER DU I TOPFORM ELLER I KAGEFORM?

Som senior bliver mange ting lettere, hvis du er i god form, og det kan også hjælpe mod sygdomme. Men det kan være svært selv at vurdere, hvor god form du er i bare ved at kigge i spejlet. Dansk Arbejder Idrætsforbund har udviklet Senior fitnessstest, som på en let og overskuelig måde fortæller dig, hvordan din form har det, og hvad du kan klare.

Fordelen ved en god fitnessstest er, at den både kan gøre dig opmærksom på, hvor du kan forbedre dig men også kan vise resultaterne af træning, så du har noget at arbejde hen imod. Målbare resultater giver motivation. DAI ønsker alle god træning og god testning!

HVORDAN KOMMER VI I GANG?

DAI afholder lokale test-dage i foreninger! Det betyder, at vi besøger din lokale forening, så alle medlemmer kan få en oplevelse af fitness-testning i trygge og vante omgivelser.

Eksempel: Arrangementet varer ca. 2 timer, hvis man er 40 deltagere. og indeholder et kort oplæg om Senior fitnessstesten og praktisk testning. Vi medbringer udstyr, så deltagere kan blive testet, og vi sørger for, at alle har den fornødne viden til at forstå deres testresultater og efterfølgende arbejde videre med fitness-testen.

På test-dagen vil alle deltagere blive testet i forhold til kondition(udholdenhed), styrke og BMI/fedtprocent.

DET FÅR DU MED HJEM FRA TESTDAGEN!

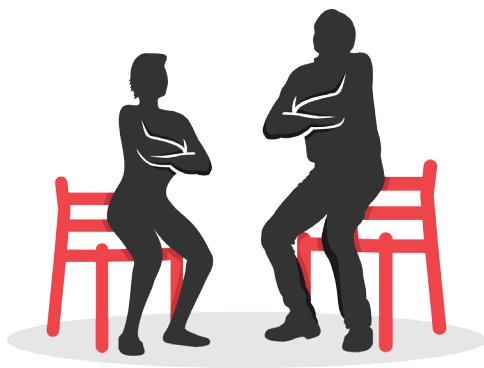
- Viden om testning og testprocedurer.
- Komplette testoplæg
- Tre nemme tests til testning af kondition (udholdenhed), styrke og BMI/fedtprocent
- Fitnessprofil - skema til notering af resultater og scorer til sammenligning.

HVEM KAN FÅ EN TEST-DAG?

Alle foreninger, der er medlem af DAI kan få en testdag, hvor vi besøger jer lokalt og præsenterer Senior fitnessstest.

HVAD KOSTER EN TEST-DAG?

Testdagen er gratis at deltage i.



Senior fitnessstest

KONTAKT



Idrætskonsulent Poul Sølvstein

Mobil: 40 40 05 87

E-mail: poul@dai-sport.dk

