

# Kondital

## Få tal på medarbejdernes fysiske form

### CityFys og sundhedstjek

I samråd med CityFys ApS kan din virksomhed sammensætte præcis den kombination af sundhedstjek, der ønskes gennemført.

CityFys anbefaler vores standardkoncept, hvor et solidt testgrundlag sikrer en høj kvalitet i leverancen.

Test af kondital kan suppleres med CityFys sundhedstjek, der blandt andet indeholder en individuel sundhedssamtale.

### Idé og formål

Konditallet afspejler dine motionsvaner og dit fysiske aktivitetsniveau. Ud fra konditallet kan du få en god fornemmelse for dit fremtidige motionsbehov. De hårde kendsgerninger fra Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed er til at tage og føle på: Fysisk inaktive danskere dør fem-seks år tidligere end fysisk aktive. Derfor er konditionen en meget vigtig faktor i dit helbred.



### Indhold

Konditallet er en stærk indikator for kroppens kredsløbskapacitet. Vi udfører måling af kondital ved enten "Step testen" eller ved hjælp af "Cykelergometer".

Seancen styres af fysioterapeuter. Testen gennemføres gruppevis i hold på 8 personer. Testen varer ca. 15 minutter pr. hold.

Medarbejderne får deres kondital udleveret straks efter testen på et "Konditalsdiplom" eller et "Stepstediplom".

Desuden tilbydes en kort vejledning til forbedring af konditionen.

### Yderligere oplysninger

**Kapacitet:** Ca. 8 personer pr. hold med 1 konsulent.

**Varighed:** 15 minutter.

**Målgruppe:** Virksomheder i Danmark.

**Form:** Måling af kondital.

**Konsulenter:** Fysioterapeuter fra CityFys ApS.

**Bestilling:** Opgaven skal venligst skriftligt bekræftes 4 uger før udførelsen.

**Pris:** Kr. 1.995,00 pr. time (min. 3 timer skal bestilles). Prisen er ekskl. moms og ekskl. befordring.