

Siūlome atlikti kūno masės analizę ir fizinio pajėgumo testavimą!

Kūno masės (kompozicijos) analizės metu sužinosite:

- ✓ Savo biologinį amžių
- ✓ Procentinę kūno skysčių išraišką
- ✓ Pilvo riebalų lygį (riebalų, esančių ant vidaus organų)
- ✓ Svorį (kg)
- ✓ Procentinę riebalų išraišką
- ✓ Raumenų masę (kg)
- ✓ Kaulų masę (kg)
- ✓ Kūno masės indeksą

DĖMESIO!

Prieš kūno sudėties analizę rekomenduojama 3 val. nevalgyti ir negerti skysčių. Ant aparato reikės stotis basomis kojomis, dėvėti lengvesnius rūbus bei žinoti savo ūgį.



Fizinio pajėgumo analizės metu atliksime:

- ✓ Plaštakos jėgos vertinimą dinamometru
- ✓ Pusiausvyros vertinimą (Flamingo testas)
- ✓ Lankstumo vertinimą



Testavimo metu bus galimybė pasikonsultuoti su visuomenės sveikatos specialistais įvairiais fizinio aktyvumo bei tinkamos mitybos klausimais!

Kada? Kovo 14d. (pirmadienį) 14:00 - 16:00

Kur? KU SvMF (120a.)