

Mäta kroppens hälsostatus

Kursen sker helt online i valfri studietakt
Omfattning ca 16 timmar

Kursinnehåll

Blodtryck
Body Mass Index - BMI
Värdetabell
Kroppssammansättningen
Mäta rörelse
Rörelsetest
Rörlighet
Mäta kondition
Konditionstest
Trappintervaller
Motionsvanor
Rörelsens påverkan
Nutidssjukdomar, folksjukdomar
Förebygga ohälsosamma vanor
Livsvillkor