

Hälsospåret



Vad är Feelgoods hälsospår?

Feelgoods hälsospår är ett nytt och enkelt sätt att mäta konditionen. Metoden går ut på att gå eller springa en på förhand uppmätt sträcka och klocka tiden.

Hur hittar jag spåret?

Feelgoods hälsospår finns vid Stångån. Sträckan är 2.3 km, sträcker sig mellan brandstationsbron och pumpbron och är utmärkt med skyltar. Vid brandstationsbron finns en tavla med utförlig beskrivning av testet samt resultattabeller. Då hälsospåret alltid är tillgängligt så kan du när som helst testa din aktuella konditionsnivå.

Hur går jag vidare?

Tiden tar du sedan med dig till Feelgoods personliga tränare som hjälper dig att ta fram ditt testresultat. Utifrån testresultatet diskuteras hur Du går vidare för att utveckla Din kondition. Testet har hög tillförlitlighet och är anpassat för såväl otränad som elit.



Feelgoods personliga tränare kan hjälpa dig!

Varmt välkommen till Feelgood!