

SUNDHEDSMODELLEN

Intensitet

- Aerob lav intensitet
- Aerob moderat intensitet
- Aerob høj intensitet
- Anaerobt intervalarbejde
- Sprint, styrke
- Knogle-impact

Træningstype

Målemetode

Livsstilssygdom

- 

Type 2-diabetes
- 

Hjerte-kar-sygdomme
- 

Knogleskørhed

- Metabolisk fitness**
[Stofskifte-kondition]
- Kardiovaskulær fitness**
[Kredsløbskondition]
- Muskel-skelet fitness**
[Muskel- og knoglestyrke]

Noter

Motionsanbefaling

Begrundelse

Slogan

