

## Vær klar over følgende før testing av VO<sub>2</sub>max på tredemølle:

- Benytt innesko
- Dersom mannlige testpersoner ønsker å bruke maske (ikke munnstykke) under testen, bør de være nybarberte.
- Ikke spis/drikk siste 2 timer før testen
- Unngå snus og røyk de siste 12 timer før testen.
- Møt opp i resepsjonene på Røros Rehabiliteringssenter 20 min før du skal testes
- Du varmer opp på ei tredemølle i treningsrommet på senteret.
- Etter endt test betales denne i resepsjonen.