

**Ni har blivit slumpmässigt valt till Hälsa 2011 fysiskt aktivitet underforskningen. Under Er kan finnas instruktions för den underforskningen.**

**Instruktions:**

- Undvik hård fysisk ansträngning under den föregående 48 timmarna.
- Undvik hård fysisk ansträngning på testdagen.
- Dricka inte alkohol test under 24-timmarsperiod.
- En god natts sömn framgång är förmån för testning.
- Undvik tunga måltider i minst 3-5 timmar före testet.
- Rök inte eller drick inte kaffe, te eller läsk som innehåller uppiggande medel, till exempel, coladrycker, timmar före testet.

**Vara vänlig och ta med tjänlig utrustningarna:**

- Stadig-baserade, lågskaftade inneträningsskor (inga sneakers), eller ett par bra promenadskor (ingen ränta), eller joggingskor
- sport byxor som har korta byxbens eller liknande lätt sport klädsel och t-shirt eller liknande.