



預約未來的健康活力 從現在開始

全套功能性 健康體適能檢測



所謂體適能，指身體適應環境的能力，良好的行動能力，就是為自己預約一個更健康的未來。健康的身體機能除了儀器檢測外，還需要功能性評估，透過全套功能性體適能檢測，可了解身體實際年齡，更可做為運動處方的依據。

要活就要動，或許您已在規律運動，或是您正要醞釀建立運動習慣，但是您知道您的各項體適能要素嗎？您知道在同齡間，自己的活動能力如何？是否落入肌少症的風險而不自知呢？



本檢測包含心肺耐力、肌耐力、柔軟度、平衡感、敏捷性、步行能力等動作機能評估，可做為日後訓練參考，教練規劃健身計畫能更安全有效。

檢測費用：\$1,500元(含教練現場解說諮詢)

本檢測需經醫師門診評估開立

如需進一步指導請洽詢本院增肌減脂特別門診

