

# Urheilijatestit

## Kestävyystestit

**Suora maksimihapenoton testi** kynnysmäärityksin voidaan toteuttaa polkupyörällä, juoksumatolla juosten tai sauvakävellessä. Testin perusteella määritetään maksimihapenotto kyky sekä aerobinen ja anaerobinen kynnys. Testi sisältää myös perusveren kuvan (PVK) mittaamisen ja antropometrian (pituus, paino, rasvaprosentti pihitimittauksella). Hengityskaasuanalysaattorina Oxycon Pro.

Sopii kestävyysurheilijoiden kestävyyskuntotason määrittämiseen ja seurantaan. Testi sopii hyvin myös kestävyysurheilua aktiivisesti harrastaville kuntoilijoille, joille muutosten seuraaminen on tärkeää.

**Kynnystestit** pyörällä sekä juoksumatolla juosten, kävellessä tai sauvakävellessä. Testin perusteella saadaan aerobinen ja anaerobinen kynnys perustuen sykkeeseen ja veren maitohappopitoisuuksiin. Lisäksi mitataan PVK ja antropometria. Sopii aktiiviliikkuville, jotka haluavat saada harjoitussykkeet ja -vauhdit harjoitteluun.

**Tasotestit** kenttätestinä ulkona juosten tai pyöräillen, 5 - 8 tasoa, aerobinen ja anaerobinen kynnys.

**Uimarin kynnystesti** 100 - 200 metrin toistoilla. Maitohappojen, sykkeen, vetopituuden, -tiheyden ja uintinopeuden perusteella saadaan aerobinen ja anaerobinen kynnys.

**Triathlonistin kynnystestit**; mahdollisuus uintitestiin, pyörä- ja juoksutestiin.

**Kestävyyskukulajuoksu** (ns. piip-testi) soveltuu nuorten joukkuetestaamiseen.

Lisätiedot ja varaukset kestävyystesteistä Essi Pöyhönen, puh. 044-7755363  
[essi.poyhonen@pajulahti.com](mailto:essi.poyhonen@pajulahti.com)

## Urheilijatestit

### Voima-nopeus testit

Nopeustestit; lajikohtaiset nopeustestit, reaktio-, räjähtävä- ja kiihdytysnopeus sekä maksiminopeustestit.

Voimatestit; nopeusvoima, maksimivoima, kestovoimatestit sekä kontaktimatolla, valokennoilla että David voimalaitteilla.

Nopeuskestävyystestit; hyppelytestit, MART-testi

Tekniikka-analyysit; (Dartfish)

Voimme myös muodostaa lajikohtaisia paketteja toiveiden mukaan.

Lisätietoja voima-nopeustesteistä antaa Marko Haverinen, puh. 03-8855338

[marko.haverinen@pajulahti.com](mailto:marko.haverinen@pajulahti.com)

### Tukipalvelut

Laboratoriopalvelut; laboratoriossa saat selville mm. perusveren kuvan, ferritiini, kolesteroli, sekä verenpaineen.

Lisätiedot ja varaukset Essi Pöyhönen, 03-8855363, 044-7755363

Lihastasapaino- ja liikkuvuustestit; lisätietoja myyntipalvelu 03-8855200

Footbalance -jalka-analyysi ja pohjalliset

Lisätiedot ja varaukset Essi Pöyhönen 044-77363