

Kunto- ja terveystestit

Kehon Ikä -kartoitus

Mikä on sinun kehosi todellinen ikä?

Kehon Ikä -kartoitus motivoi sinua liikkumaan ja huolehtimaan terveydestäsi!

Osoitamme mittausten perusteella kuinka terve ja hyvinvoiva voisit olla!

Kehon Ikä -kartoitus on monipuolinen ja tulos helposti ymmärrettävä.

Kehon Ikä -kartoitus koostuu eri fyysisen kunnan osa-alueista:

- * verenpaine
- * kehon koostumus
- * hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto leposyketestillä
- * lihaskunto
- * liikkuvuus

Kartoituksen jälkeen saat tiedon kehosi todellisesta iästä, jota verrataan sinun biologiseen ikääsi. Ohjelma antaa selkeän ja monipuolisen palautteen, joka on mielenkiintoinen, helposti ymmärrettävä sekä kannustava.

Kehon iän kartoitus osoittaa konkreettisesti oman hyvinvointisi ja kehon tilanteesi sekä antaa motivaatiota oman hyvinvointisi parantamiseen.

Testi on miellyttävä kokemus, joka ei vaadi suuria ponnistuksia. Kartoitus kannattaa tehdä säännöllisin väliajoin, jolloin näet kehityksesi eri osa-alueilla.

Kartoitus voidaan suorittaa joko yksilötestinä tai pienryhmissä.

Kunto- ja terveystestit

Kestävyyskunto

Onko tavoitteena säännöllisen liikunnan aloittaminen? Turvallinen tapa aloittaa liikunta on katsastaa lähtötilanteesi valvotuissa olosuhteissa. Kestävyyskuntoa voidaan arvioida mm. UKK-kävelytestillä tai polkupyöraegotestillä.

UKK-kävelytestissä kävellään 2km mahdollisimman ripeästi. Tulos (kuntoindeksi) perustuu mitattuun sykkeeseen, aikaan sekä henkilön taustatekijöihin (sukupuoli, ikä, pituus, paino).

Testi soveltuu isojen ryhmien samanaikaiseen testaamiseen. Varustaudu kävelykenkiin ja väliin vaatteisiin. Vältä raskasta fyysistä rasitusta, ruokailua tai tupakointia ennen testiä. Testi sopii lähes kaikille 20-65 –vuotiaille aikuisille, joilla ei ole ripeää kävelyä rajoittavaa sairautta tai vammaa tai sydämen sykkeeseen vaikuttavaa lääkitystä. Kävelytesti antaa luotettavan testituloksen myös ylipainoisille ihmisille. Sen sijaan erittäin hyväkuntoisille testiä ei suositella.

Polkupyöraegrometritesti sisältyy [kuntoilijan testipaketteihin 1 sekä 2](#).

Testipaketti 1. sisältää submaksimaalisen, epäsuoran polkupyöraegometritestin, kehon painoindeksin mittaamisen sekä lihaskuntotestit. Polkupyöraetestit arvioi henkilön maksimaalista hapenottokykyä. Testissä poljetaan kolme neljä, neljän minuutin kuormaa. Tarkoituksena on nostaa syke noin 80-85 % arvioidusta iänmukaisesta maksimisykkeestä. Testin perusteella annetaan kuntoluokitus sekä kirjalliset, henkilökohtaiset kuntoiluohjeet. Lihaskunnan mittaaminen tapahtuu lihasryhmittäin 30 sekunnin toistomittauksina.

Testipaketti 2. sisältää em. polkupyöraetestin, lihaskuntotestit sekä kehon koostumusmittauksen (Inbody). Inbody mitataan ensimmäisenä ja sitä ennen toivotaan vähintään 2h taukoa ruokailusta.

Kaikista testeistä annetaan henkilökohtaiset kirjalliset tulokset ja ohjeet liikunnan harrastamiseen. Testipaketit sopivat hyvin liikuntaa aloittaville henkilöille. Tuloksista voidaan muodostaa, asiakkaan niin halutessa, ryhmäyhteenveto esim. työterveyshuollolle.

Voimme testata 4-5 henkilöä kerralla.

Muut kestävyyskuntoa mittaavat testit löydät [URHEILIJATESTAUS](#) valikosta.

Kunto- ja terveystestit

Lihaskunto

Lihaskuntotestissä mitataan suurten lihasryhmien kestävyyttä ja voimaa.

Testissä mitataan 30 sekunnin aikana toistomäärät vatsa-, selkä-, jalka- että käsilihasen osalta.

Vatsalihakset; istumaannousu mittaa vartalon koukistajalihasten dynaamista kestävyyttä.

Selkälihakset; päinmakuulla mitataan vartalon ojentajalihasten dynaamista kestävyyttä.

Jalkalihakset; toistokyykistystestillä mitataan alaraajojen ojentajalihasten dynaamista kesto-voimaa.

Käsilihakset; etunojapunnerrus mittaa hartian alueen lihasten ja käsivarren ojentajalihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä.

Lihaskuntotesti kuuluu Kuntoilijan testipaketteihin sekä voidaan liittää UKK-kävelytestiin.

Lihaskuntotesteinä voidaan tehdä myös UKK-terveyskunto ja kuntoremonttitestit.

Kehon rakenne

Kehon koostumuksen saat selville tarkalla Inbody-mittauksella. Mittaus on tarkka ja motivoi terveellisiin ruokailutottumuksiin sekä liikuntaan.

Saat selkeän raportin tuloksistasi. Tuloksissa mm. kehon rasvakudoksen ja lihasmassan määrä ja sen jakautuminen kehossa, nestetasapaino sekä tavoitepaino, lisäksi arvio päivittäisestä perusenergiankulutuksestasi.

Tarkimman tuloksen saat kun mittaus suoritetaan vähintään 2h ruokailusta eikä fyysistä räsitystä ole alla. Seurannan kannalta mittaus on hyvä suorittaa samaan aikaan vuorokaudesta.

Lisätietoja testeistä antaa Essi Pöyhönen, 03-8855363, myyntipalvelu 03-8855200

[Kuntotestauksen peruutusehdot](#); veloitukseton peruutus on mahdollista 5 vrk ennen tapahtumaa.

Veloitusperusteet; tapahtuman tilaajan tulee vahvistaa testattavien määrä viimeistään 5 vrk ennen tapahtumaa.

Veloitus tapahtuu tilatun/tarkennetun määrän mukaan