

KUNTOTESTIIN VALMISTAUTUMINEN

Kuntoilijan testipaketit;

Polkupyörällä suoritettava submaksimaalinen testi tehdään valvotuissa olosuhteissa testihuoneessa, mikä sijaitsee päärakennuksen 2. kerroksessa, uimahallin päädyssä. Tule testiin esitietolomake täytettynä. Lomakkeita saa vastaanotosta, testaajalta tai voit tulostaa sen [www-sivuilta](http://www.pajulahti.fi). Pukeudu väljiin vaatteisiin ja sisäliikuntakenkiin. Meillä voit polkea myös lukkopolkimilla, joten esim. spinning-kengät käyvät. Lämmin tulee, joten vaihtovaatteet on suositeltavaa ottaa mukaan. Suihkumahdollisuus löytyy kuntosalin yhteydessä. Testi suoritetaan neljän hengen ryhmissä ja vie aikaa verryttelyineen noin 30-40min.

Testaajan on tärkeää tietää, onko kuntotestiin vasta-aiheita, joten vastaa totuudenmukaisesti esitietolomakkeessa oleviin kysymyksiin. Jos olet yli 45 v. mieshenkilö ja sinulla on jokin sydän- tai verenkiertoelimistön sairaus ja olet vasta aloittamassa kuntoilua, niin konsultoi lääkäriäsi ennen kuntotestiin tuloa.

Testi on submaksimaalinen ja kestää noin 10-16 minuuttia riippuen testattavan kuntotasosta. Kuormitusta lisätään kunnes syke on noussut 85-90 % tasolle maksimisykkeestä. Testattavan halutessa testiä voidaan jatkaa aina maksimiin asti. Testin aikana sinulta seurataan sykettä rintakehälle asetetulla sykevyöllä. Testin perusteella jokainen saa kirjalliset, henkilökohtaiset liikuntaohjeet ja arvion fyysisestä kunnosta. Kuntoluokitus perustuu laajaan, kansainväliseen aineistoon huomioiden iän ja sukupuolen. Testitulokset antaa sinulle lisää motivaatiota ja kannustaa sinua liikunnan aloittamisessa tai sen jatkamisessa. Kunnan kehitystä kannattaa seurata ½ tai vuoden kuluttua uusintatestillä.

Ennen testiä sinulta mitataan paino ja pituus sekä kehon koostumusmittaus (Inbody) (Kuntoilijan testipaketti 2.) Polkupyörätestin jälkeen tehdään lihaskunnan mittaus selkä-, jalka-, käsi- ja vatsalihaksille. Testissä suoritetaan 30 sekunnin aikana niin monta suoritusta kun mahdollista jokaiselle lihasryhmälle. Vatsalihastestissä on mahdollisuus kevennettyyn versioon, jos lähtötaso ei salli ”perinteistä mallia”.

Valmistautuminen testiin:

Testiä ei tehdä flunssassa, kuumeessa, sairaana.

Vältä alkoholia ja raskasta fyysistä suoritusta edellisenä päivänä.

Vältä raskasta ateriointia, kahvia tai tupakointia 2 tuntia ennen testiä.

Suora testi, kynnystestit;

Yksilötestit tehdään testiasemalla, mikä sijaitsee päärakennuksen 1. kerroksessa, uimahallin ja kirjaston vieressä. Pyörätestin voit polkea myös omilla kengillä ja polkimilla. Alkuun täytetään esitietolomake ja suostumus testiin. Perusverenkuva ja antropometriset mittaukset suoritetaan ennen alkuverryttelyä. Testit ovat uupumukseen asti tehtyjä.

Valmistautuminen testiin; Testiä ei saa tehdä flunssassa, kuumeessa, sairaana. Vältä ateriointia tai kahvia 2h ennen testiä. Edelliset päivät kannattaa pitää harjoituksellisesti kevyinä.

Lisätietoja muista kestävyystesteistä; Essi Pöyhönen 044-7755363