

## URHEILIJATESTAUKSET 2010

### KEHON RAKENNE

Antropometria (pituus, paino, rasvaprosentti ihopoimumenetelmällä) 8,00 €	
Kehon koostumusanalyysi (InBody)	20,00 €

### KESTÄVYYSTESTIT (aerobisen suorituskyvyn testit)

Suora maksimaalinen hapenottokykytesti	115,00 €
• Aerobinen ja anaerobinen kynnys, maksimaalinen hapenottokyky sekä antropometria ja PVK (perusverenkuva)	
Epäsuora polkupyörätesti	55,00 €
• 12 min submaksimaalinen polkupyörätesti	
Kynnystesti juoksumatolla / polkupyörällä	80,00 €
• Maitohappojen, sykkeen ja vauhdin / tehojen perusteella aerobinen ja anaerobinen kynnys. Antropometria ja PVK.	
Kynnystesti kenttätestinä	70,00 €
• Maitohappojen, sykkeen ja vauhdin perusteella harjoituskynnykset	
Uimarin kynnystesti	76,00 €
• Maitohappojen, sykkeen, vetopituuden / tiheyden ja uintinopeuden perusteella aerobinen ja anaerobinen kynnys	
Kestävyyskulajuoksu (ns. piip-testi)	20,00 €

### LABORATORIOPALVELUT

Perusverenkuva (PVK)	17,00 €
Ferritiini	35,00 €
Kolesteroli	17,00 €
Lipidipaketti (sis. kol, kol-HDL, triglyseridit, laskennallinen kol-LDL)	40,00 €
Verenpaine	5,00 €
Maitohapponäyte	3,50 €

### RAVINTOANALYYSI (Nutrica)

Päivittäinen energian, energiaravintoaineiden sekä kivennäis- ja hivenaineiden saanti suhteessa harjoitteluun ja päivärytmyykseen	40,00 €
---	---------

### FOOTBALANCE -jalka-analyysi ja pohjalliset

50,00 €

### NOPEUSTESTIT – lajikohtaiset nopeustestit (valokennot)

Reaktio-, räjähtävä- tai kiihdytysnopeus (1-60 m, näkö- tai kuuloärsyke)	5,00 €
Maksiminopeus (lentävä 10-30 m)	5,00 €
Askelmuuttuja-analyysi (askelpituus, askeltiheys, kontaktiaika, lentoaika)	20,00 €

### VOIMATESTIT

<b>Nopeusvoima</b> (kontaktimatto ja valokennot, Davidin voimalaitteet)	
Staattinen hyppy ja kevennyshyppy (elastisuusprosentti)	10,00 €
Pudotushyppy	10,00 €
Reaktiivisuustesti	5,00 €
Voima-nopeus-riippuvuus: Levytankohyppy lisäkuormalla	10,00 €
Heittoporttitesti	10,00 €
Tehon mittaaminen	

- Polvenojennus ja -koukistus (kahdella jalalla) 10,00 €
- Rintalihakset (Pec Deck) 5,00 €
- Vartalon koukistus ja ojennus (vatsa- ja selkälihakset) 10,00 €

### Maksimivoima

Isometriset maksimivoimamittaukset

- Jalkojen ojennus (yhdellä tai kahdella jalalla) 5,00 €
- Nilkkojen ojennus (yhdellä tai kahdella jalalla) 5,00 €
- Polven ojennus (yhdellä tai kahdella jalalla) 5,00 €
- Vartalon koukistus ja ojennus (vatsa- ja selkälihakset) 10,00 €
- Käden puristusvoima 5,00 €

Dynaamiset maksimivoimamittaukset (kuntosalilaitteet ja levytanko) 5,00 € / testi

### Kestovoima

Kestovoiman mittaaminen kenttätesteillä

- Vatsa- ja selkälihakset (toistotesti) 5,00 € / testi
- Ylä- ja alaraajat (toistotesti) 5,00 € / testi

Kestovoiman mittaaminen kenttä- ja laboratoriotesteillä

- Vatsa- ja selkälihakset (isometrinen pito) 5,00 € / testi
- Ylä- ja alaraajat (isometrinen pito) 5,00 € / testi

### NOPEUSKESTÄVYYSTESTIT (anaerobisen suorituskyvyn testit)

Anaerobiset 15-60 sekunnin hyppelytestit (kontaktimatto) 30,00 €

- Sisältäen 2 maitohappomääritystä 40,00 €

MART-testi (juoksumatto juosten tai sauvaloikkien, pp-ergometri) 65,00 €

### TEKNIikka-ANALYYSI (Dartfish)

Kuvasarja lajitekniikasta urheilijan ja valmentajan analysoitavaksi 30,00 €

Kuvasarja ja video lajitekniikasta asiantuntijakommenteilla (cd/dvd) 40,00 €

Videokooste ottelusta tai laaja tekniikka-analyysipalaute (cd/dvd) 80,00 €

### TIEDUSTELUT TESTAUSASEMAN PALVELUISTA arkisin klo 8-16

Essi Pöyhönen (laboratorio ja testausaseman ajanvaraus): 044-7755363

[essi.poyhonen@pajulahti.com](mailto:essi.poyhonen@pajulahti.com)

Marko Haverinen (voima-nopeustestaus): 03-8855338,

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

Hieronta ja liikehoidot: 03-8855383, [fysioterapia@pajulahti.com](mailto:fysioterapia@pajulahti.com)

Hinnastot on laadittu 9.11.2009 ja on voimassa toistaiseksi. Pidätämme oikeuden muutoksiin. **Huomioi peruutusehtomme.** Viikonloppuisin hinnat +20%.