

Ohjeet Meikäläisen kuntotestiin!

Kuntotesteistä saat tietoa omasta terveydentilastasi ja elimistösi suorituskyvystä. Kisakallion Urheiluopiston viihtyisä ja rauhallinen testaushuone, ajanmukainen testausvälineistö sekä ammattitaitoiset testaajat takaavat turvallisen ja laadukkaan testauspalvelun.

Kisakallion kuntotestausyksikkö sijaitsee opiston päärakennuksessa. Saapuessasi testiin, ilmoittaudu vastaanottoon, josta vastaanottomme ohjaavat sinut pukuhuonetiloihin ja edelleen testausasemalle, jossa sinua odottavatkin testaajamme.

Terveyskysely

Kuntokartoitus aloitetaan kyselylomakkeen täytöllä, jossa kysytään liikuntaharrastuksia ja -tottumuksia sekä varmistetaan lääkitysten tai sairauksien aiheuttamat rajoitukset.

Kehonkoostumusmittaus arvioidaan 720 Inbody -mittauksella

Ensimmäiseksi arvioidaan kehonkoostumus Inbody mittauksella. Testissä seistään noin yksi minuutti paikallaan ilman kenkiä ja sukia. Testiä ei tehdä mikäli sinulla on sydämentahdistin tai olet raskaana.

Polkupyörätesti

Polkupyörissä on vaihtoehtona lukkopolkimet. Polkupyörän satulan säädön jälkeen asetetaan sydämen toimintaa mittaavat EKG-elektrodit kiinni rintaan. 12 minuutin polkemisurakka aloitetaan verryttelemällä n. 5 min. Sopiva vastustaso säädetään iän, sukupuolen, kehon painon ja liikuntaharrastuneisuuden mukaan. Kun testi käynnistyy, poljetaan ensin 4 minuuttia 60–65 %:n teholla henkilön maksimaalisesta sykkeestä. Seuraavalle 4 minuutille lisätään teho 70–75 %:iin ja nyt hieman hengästyttää jo. Viimeiset 4 minuuttia poljetaan 80–85 %:n teholla kunnolla hengästyen. Sykettä, sydäntä ja verenpainetta seurataan, joten testaus on turvallista. Urakan jälkeen poljetaan hetki leppoisasti palautumisen nopeuttamiseksi.

Lihaskuntotestaus (ei kuulu peruspakettiin)

Vatsalihasten, yläraajojen ja jalkalihasten kuntoa testataan laskemalla kuinka monta kertaa ehtii kutakin liikettä tehdä 30 sekunnin aikana.

Liikkuvuuden testaus (ei kuulu peruspakettiin)

Olkanivelen ja hartian liikkuvuutta kokeillaan seisomalla selkä seinää vasten ja viemällä kädet suorina kämmenet seinään kiinni. Rinta- ja selkärangan liikkuvuutta testataan selän sivutaivutuksella.

Kuntotestiin valmistautuminen

- Vain täysin terveenä testiin – ei kuumeessa, flunssassa tai ylipainattuneena.
Mikäli olet matkustanut lentokoneella yli 6 tuntia suositellaan testin tekemistä viikko lennon jälkeen
- Vältä alkoholia ja poikkeuksellisen raskasta fyysistä rasitusta jo testiä edeltävänä päivänä – sydämen rytmihäiriön vaara!
- Vältä raskasta ateriointia ja tupakointia 2–3 tuntia ennen testiä.
- Vältä tupakointia, kahvia ja energiajuomia juuri ennen testiä.
- Pukeudu väljästi ja kevyesti (lyhythihainen t-paita tai toppi, älä käytä ”teknistä paitaa” sähköisyyden vuoksi) – lenkkitosut jalkaan.
- Testin jälkeen suihkuun – ota oma pyyhe mukaan.

Varaa aika ja kysy lisää:

Kisakallion Urheiluopisto

Kisakalliontie 284, 08360 Lohja
Puh. (019) 31 511 • fax (019) 3151 290
asiakaspalvelu@kisakallio.fi • www.kisakallio.fi