

## **Ohjeet kuntotesteihin tulevalle**

- Ei raskasta ateriaa 2 tuntiin ennen testiä
- Ei kahvia, teetä tai kolajuomia 2 tuntiin ennen testiä
- Ei tupakointia 4 tuntiin ennen testiä
- Ei alkoholia 48 tuntiin ennen testiä
- Vältä voimakasta fyysistä rasitusta testiä edeltävänä ja testipäivänä
- Varaa mukaan liikuntavaatetus sekä peseytymisvälineet