

## **PNK:n ERILAISIA KUNTOTESTEJÄ:**

- A. Vähän tai ei ollenkaan liikkuvan kuntotestaus
- B. Aktiivisen liikkujan kuntotestaus
- C. Kilpa- ja huippu-urheilijan kuntotestaus

### **A. Vähän tai ei ollenkaan liikkuvan kuntotestaus**

Sopii:

1. Kaikille kunnostaan ja terveydestään kiinnostuneille

Testiin kuuluu:

1. Terveydentilan ja liikunta-aktiivisuuden kartoitus kyselylomakkeella
2. Lepo EKG (tarvittaessa)
3. Verenpaineen mittaus levossa
4. Kehon koostumuksen mittaukset (painoindeksi, rasvan osuus ja keskivartalolihavuuden aste)
5. Kestävyyssuntotesti polkupyöräergometrillä EKG-seurannassa
6. Lihaskuntotestit (vatsa, selkä, ala- ja yläraajat)
7. Suullinen ja kirjallinen palaute tuloksista sekä tärkeänä osana omiin tuloksiin perustuva henkilökohtainen liikuntaohjelma

### **B. Aktiivisen liikkujan kuntotestaus**

Sopii:

1. Pitkiin kestävyysuorituksiin, esim. Finlandia-hiihtoon tai Paavo Nurmi- maratonille tai puolimaratonille tähtääville (tai vasta niistä unelmoiville)
2. Sykemittarin käyttäjille yksilölliset harjoitusarvot (yleisten laskennallisten sijaan)
3. Kaikille liikunnan lisäämistä harkitseville, jotka haluavat varmistaa rasitukseltaan sopivan tasoisen liikuntaohjelman (ei liian kevyt, mutta ei myöskään uuvuttavan raskas)

Testiin kuuluu:

1. Kehon koostumuksen mittaukset (painoindeksi, rasvan osuuden ja keskivartalolihavuuden määrittäminen)
2. Verenpaineen mittaus levossa
3. Juoksumatolla, polkupyörä- tai soutuergometrillä tehtävä rasitukseltaan asteittain nouseva kuormituskoe, jossa mitataan sykettä, veren maitohappopitoisuutta ja työtehoa
4. Lihaskuntotestit (vatsa-, selkä- ja ala- ja yläraajatestit)
5. Suullinen ja kirjallinen palaute

Palautteessa tulokset "suomennetaan" vertaamalla väestötason viitearvoihin ja laaditaan kuntotasoon ja tavoitteisiin nähden sopivan rasittava liikuntaohjelma. Maratonille tähtääville lasketaan myös arvio loppuajasta ja aikataulusta.

## C. Kilpa- ja huippu-urheilijan kuntotestaus

Sopii:

1. Kaikille urheilijoille, joiden lajeissa kestävyydellä on merkitystä

Testiin kuuluu:

1. Kehon koostumuksen mittaukset (painoindeksin ja rasvan osuuden määrittäminen)
2. Kestävyuden määrittäminen juoksumatolla (juoksu tai sauvakävely), polkupyörä- tai soutuergometrillä asteittain nousevassa kuormituksessa sykettä, veren maitohappopitoisuutta, työtehoa, hapenkulutusta ja hiilidioksidintuottoa mitaten
3. Aerobisen ja anaerobisen kynnyksen sekä maksimaalisen hapenkulutuksen määrittäminen
4. Alaraajojen teho kontaktimattohypyillä
5. Harjoitusohjeet

Edellä olevasta testitavasta voidaan käyttää myös "kevennettyä versiota" (=jätetään pois hengityskaasumittaus) esim. junioriurheilijoille ja ei-kestävyysslajien harrastajille.

Lisäksi suoritamme kunto- ja harjoitustasomäärittäksiä veren maitohappopitoisuuden, sykkeen ja työtehon mittauksiin perustuen "kenttäolosuhteissa" (esim. uinnissa).