

## KUNTOTESTIIN SAAPUVAN VALMISTAUTUMISOHJEET

Varustaudu testiin liikuntaan soveltuvalla vaatetuksella: ota mukaan lenkkarit (tai sisäliikuntakengät) sekä joustavat urheiluvaatteet. Polkupyöraergometritesteissä voit käyttää myös maastoklossikenkiä. Jos haluat vaihtaa omat polkimet, ota mukaan tarvittavat työkalut. Testin jälkeen on peseytymismahdollisuus.

Testejä ei tehdä flunssassa tai kuumeessa. Jos sairastut ennen testiä, ota yhteyttä testaushenkilöstöön.

Testiä edeltävänä päivänä vältä alkoholia sekä raskasta fyysistä kuormitusta. Testipäivänä vältä raskasta ateriointia, kahvia tai tupakointia vähintään 2 tuntia ennen testiä.

Ennen kuntotestejä täytetään esitietolomake. Vastaa lomakkeen kysymyksiin huolellisesti ja totuudenmukaisesti, koska testaajan tulee tietää terveydentilanne sekä mahdolliset vasta-aiheet testin suorittamiselle ennen testiä.

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.

Jos tunnet testin aikana rintakipuja, huimausta tai tuki- ja liikuntaelimistön kipuja tms., ilmoita niistä viipymättä testaushenkilöstölle.

### ***Lisätietoja testeistä ja niihin valmistautumisesta:***

Riikka Kivistö puh. 020 798 4291

[riikka.kivisto@santasport.fi](mailto:riikka.kivisto@santasport.fi)



Santasport  
Lapin Urheiluopisto  
Hiihtomajantie 2  
96400 FIN-ROVANIEMI  
santasport.fi