



**SPORTISTI
PAREMPI**

santasport.fi

Kuntotestiin saapuvan valmistautumisohjeet

Varaudu testiin liikuntaan soveltuvalla vaateuksella: ota mukaan lenkkarit tai sisäliikuntakengät sekä joustavat urheiluvaatteet. Polkupyöräergometritestissä voit käyttää myös maastoklossikenkiä. Jos haluat vaihtaa pyörään omat polkimet, ota mukaan tarvittavat työkalut. Testin jälkeen on peseytymismahdollisuus.

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

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

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

Jos olet yli 45-vuotias mieshenkilö ja sinulla on jokin sydän- tai verenkiertoelimistön sairaus, ja olet vasta aloittamassa kuntoilua, niin konsultoi lääkäriäsi ennen kuntotestiin tuloa.

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

Lisätietoja testeistä ja niihin valmistautumisesta:

Riikka Kivistö
Testauspäällikkö, Santasport Lapin Urheiluopisto
riikka.kivisto@santasport.fi
puh. 040 710 6341