

## OHJEET KUNTOTESTIIN TULEVALLE

### Valmius testeihin

#### Tunnetko itsesi terveeksi?

Jos vastasit EI, testiajankohtaa pitää siirtää ajankohtaan, jolloin tunnet olevasi terve. Kuntotestejä EI SAA SUORITTA A SAIRAANA tai alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena tai krapulassa.

Jos vastaat yhteen tai useampaan alla olevaan kysymykseen kyllä, kysy lääkäriltäsi lupa, saatko osallistua kuntotesteihin:

- Onko sinulla ollut rintakipuja levossa tai rasituksessa?
- Onko sinulla ollut hengenahdistusta levossa tai rasituksessa?
- Onko sinulla ollut flunssaa, kuumetta ja/tai yskää viimeisen kahden viikon aikana?
- Oletko käyttänyt mitään väliaikaista lääkettä lähipäivinä / kuntotestiä edeltävinä päivinä?

### Valmistautumisohjeet

- vältä alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä vähintään vuorokausi ennen testiä
- vältä kahvin ja muiden piristeiden käyttöä 2-4 tuntia ennen testiä
- vältä raskasta syömistä 2-4 tunti ennen testiä
- vältä (kovaa) harjoittelua 1-2 vuorokautta ennen testiä, testit tulee suorittaa palautuneessa tilassa

### Ota mukaasi

- sykemittari ja sykevyö
- juomapullo
- lajin ja sään mukaiset liikuntavarusteet
- hikipyyhe
- vaihtovaatteet
- pyörätesti: pyöräilykengät (Shimanon SPD-klossit) & sisäkengät
- pyörätesti: pyöräilyhousut

### Testipaikat

Testipaikka on sovittavissa jokaiseen testiin erikseen. Lähtökohtaisesti juoksutesti tehdään Kuopiohallissa ja pyörätesti Hyvinvointikeskus Ryhdissä Kuopion Puijonlaaksossa. Jos omistat tehomittarin, voidaan testi tehdä omalla pyörälläsi ennalta sovitussa paikassa. Juoksutestin voi kesällä tehdä myös ulkoradalla erikseen sovittaessa.



## Kuntotestien lopuksi

Kuormitukseltaan kovan ja maksimaalisten suoritusten jälkeen (jota kaikki kuntotestit poikkeuksetta ovat) on hyvä tehdä huolellinen loppuverryttely, vähintään 15 min kevyttä liikuntaa testin/testien perään, ja sen jälkeen ravinnonsaannista huolehtiminen.

## Laktaatti/kynnystestit huomioitavaa

Laktaattitesteissä otetaan useita pieniä verinäytteitä sormenpäältä, joten ko. testi ei oikein sovi "piikkikammoisille".

Testi toteutetaan nousevalla kuormalla alkaen hyvin kevyestä kuormasta aina maksimiin asti. Kuormien välissä otetaan verinäyte, josta saadaan laktaattiarvot. Kyseessä on siis maksimaalinen suoritus, joten valmistautuminen ja palautuminen sen mukaan.

Tarkempi ohjeistus testin kulusta tulee itse testitilaisuudessa.

Varaa testiin aikaa n. tunti per laji (pyörä + juoksu n. 2h).

Testi alkaa lepolaktaatin mittauksella, jolla varmistetaan, että veren laktaattiarvo on lepotasolla ennen testin aloitusta. Tästä syystä mahdollinen omatoiminen alkuverryttely (niin halutessasi) on syytä tehdä n. 10-15 min. ennen testiä, jotta lepotaso saavutetaan testin alettua. Alkuverryttely on vapaaehtoinen ja rasitukseltaan mahdollisimman kevyt (venyttelyä, kevyttä jumppaa tai kävelyä/juoksua).

Jos sinulla on kysyttävää kuntotesteistä tai ohjeista, ota yhteyttä:

Mika Martikainen  
mika.martikainen@murtokohta.fi  
040 829 5515  
www.mikamartikainencoaching.com