

Kuntotestien valmistautumisohjeet

Ruokailu

- Syö kevyesti noin 2-4 tuntia ennen testiä
- Huolehdi normaalista nestetasapainosta
- Älä nauti alkoholia testiä edeltävinä päivinä
- Vältä kofeiinin nauttimista testiä edeltävinä tunteina
- Varaa mukaan juomapullo ja mahdollisesti evästä testin jälkeen nautittavaksi

Varustus

- Ota mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet sekä lenkkarit
- Pyöräilytesteihin voit ottaa mukaan omat pyöräilykengät ja polkimet (meiltä löytyy Shimanon SPD- (maasto) ja SPD-SL (maantie) -lukkopolkimet
- Pyöräilytestejä varten voit ottaa ylös pyöräsi mitat (satulan korkeus keskiöstä, sijainti suhteessa keskiöön, etäisyys ohjaustangosta ja ohjaustangon korkeus suhteessa satulaan)
- Rullahiihto- ja sauvakävelytestejä varten ota ylös hiihto-/sauvakävelysauvojesi pituus
- Ota rullahiihtotesteihin mukaan perinteisen monot
- Varaa mukaan peseytymisvälineet ja vaihtovaatteet

Muuta

- Testejä edeltävät kaksi päivää tulisi olla harjoituksellisesti kevyitä
- Kehonkoostumusmittauksia varten varaa mukaan kevyet vaatteet, joissa ei ole metallia. Varaudu ottamaan metalliset kellot, korut yms. sekä sukat pois testiä varten
- Halutessasi voit ottaa mukaan oman sykemittarin
- **Kuntotestejä ei saa suorittaa sairaana eikä heti sairaana olon jälkeen!** Jos sairastut, ota yhteyttä mahdollisimman pian.