

## Polkupyöräergometritestillä tietoa kestävyyskunnosta

Testi mittaa sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa. Epäsuoran submaksimaalisen testin avulla saadaan arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä. Tulosten perusteella laaditaan henkilökohtainen liikuntaohjelma sykesuosituksineen eri kestävyuden osa-alueille. Ergometritesti soveltuu tavallisille kuntoilijoille ja terveysliikkuville.

### Miten testi tehdään?

Testissä poljetaan polkupyörä ergometria 12 minuuttia, neljän minuutin välein nousevalla kuormituksella. Tavoitteena on saavuttaa vähintään 85 % syketaso ikää vastaavasta tai aiemmin mitatusta maksimisykkeestä.

### Testiin sisältyy

- terveystarkastus
- epäsuora progressiivinen submaksimaalinen polkupyöräergometritesti.
- kirjallinen sekä suullinen testipalaute ja liikuntaohje

### Miten valmistaudut kuntotestiin?

- välttä kovaa fyysistä raskautta testiä edeltävän vuorokauden aikana
- alkoholin käyttöä tulee välttää 24 h ennen testiä
- kahvia ja kofeiinipitoisia tuotteita, sekä tupakointia tulee välttää vähintään 4h ennen testiä
- Tulethan testiin täysin terveenä.

Hinta: 20€

Paikka: Isokyrö Areena

Aikaa testiin ja tuloksen läpikäyntiin kuluu n.30 minuuttia.

Varaa aikasi kuntotestiin [vapaa-aika@isokyro.fi](mailto:vapaa-aika@isokyro.fi)

