**Polkupyöräergometritestillä tietoa kestävyyskunnosta**

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

**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**

* terveyskysely
* epäsuora progressiivinen submaksimaalinen polkupyöräergometritesti.
* kirjallinen sekä suullinen testipalaute ja liikuntaohje

**Miten valmistaudut kuntotestiin?**

* vältä kovaa fyysistä rasitusta 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€

Aika: Tiistaisin klo 17-19 tai muuna aikana sovitusti. Varaa aina aika.

Paikka: Isokyrö Areena

Aikaa testiin ja tuloksen läpikäyntiin kuluu n.30 minuuttia.

Varaa aikasi kuntotestiin [serina.hemminki@isokyro.fi](mailto:serina.hemminki@isokyro.fi) tai 050 314 2354

****