

## ALOITTELIJAN TERVEYSKUNTOTESTIT

Liikunta ja hyvä kunto ovat tutkitusti myös terveyden kannalta tärkeitä. Perusteellinen kuntokartoitus olisi hyvä tehdä silloin tällöin jokaiselle.

Useimmille sopiva peruspaketti on DIILI-testi. Testi soveltuu henkilöille, joilla ei ole vakavia hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksia tai TULES-vaivaa, joka saattaisi pahentua fyysisessä rasituksessa.

Testipaketti sisältää:

- kehon koostumuksen arvion
- kestävyyskuntotestin
- lihaskuntotestit



Kehon koostumus arvioidaan INBODY- laitteella. Raportti antaa monipuolista tietoa mm. nesteiden, lihasten ja rasvan osuudesta painosta.

Kestävyyskunto arvioidaan 3-portaisella polkupyöräergometritestillä. Testi on kohtuukuormitteinen eli testattavaa ei rasiteta uupumukseen asti. Sykereaktion perusteella ennustetaan maksimaalinen polkemisteho ja sen perusteella lasketaan maksimaalinen hapenkulutus (VO<sub>2</sub>max). Testitulosta verrataan samanikäisiin suomalaisiin kuntoluokan määrittämiseksi.



Vatsalihasten, selkälihasten sekä käsien ja jalkojen lihasvoimat testataan toistotesteillä. Kunkin lihasryhmän kuntoluokka kertoo tuloksen verrattuna samanikäisiin suomalaisiin.



Kirjallisessa testipalautteessa tulokset kuvataan numeroina ja graafisina kuvioina. Palaute kertoo terveyskunnan osa-alueet, joihin olisi kiinnitettävä erityistä huomiota. Testituloksiin perustuen annetaan yleisluontoiset harjoitteluohjeet. Henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinta on myös mahdollista.

Aloittelijan on hyvä käydä testissä harjoittelun alussa ja noin puolen vuoden kuluttua harjoittelun aloittamisesta, jolloin seurantatestillä saadaan tietoa harjoittelun vaikuttavuudesta.