



OULUN DIAKONISSALAITOS

www.odl.fi

Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka

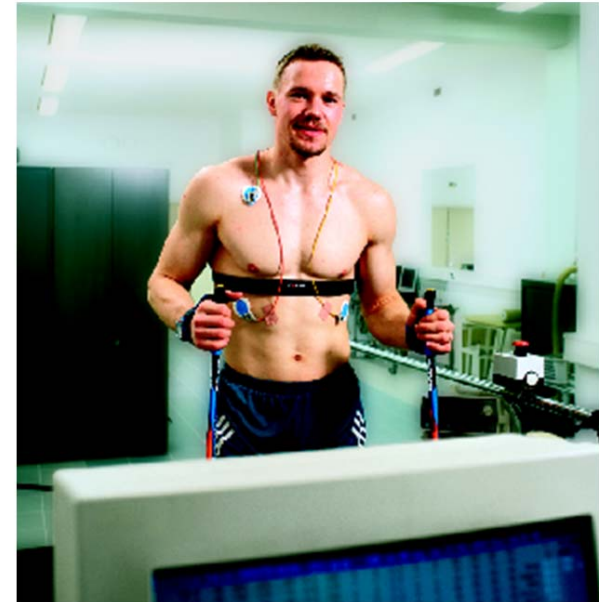
Lisätietoja ja ajanvaraus puh. (08) 313 2154

Fax (08) 371 855

Kajaaninkatu 17, 90100 Oulu

E-mail: liikuntaklinikka@odl.fi

Testaustoiminta



ODL LIIKUNTAKLINIKKA

www.odl.fi



ISO 9001
ISO 14001

27.12.2011

KUNTOTESTAUS

Miksi?

- Kun haluat harjoittelustasi kaiken hyödyn
- Kun haluat aloittaa kuntoilun
- Kun haluat seurata kuntosi kehittymistä
- Kun haluat kuntoilla turvallisesti

Kenelle?

- Yksityishenkilöille
- Yrityksille
- Yhteisöille/urheiluseuroille

Kuntotestauksella saat tukea harjoitteluun ja harjoittelun seurantaan.

Liikuntaklinikan testivalikoimista löytyy sopiva testi niin aloittelevalle liikkujalle kuin huippu-urheilijalle.

KUNTOILIJALLE

Kestävyyskuntotestit

- Kuormitus kävellen, juosten sauvakävelynä tai polkupyöräergometrilla

UKK-instituutin kävelytesti ryhmille

Lihassoimamittaukset

- Vatsa, selkä-, ala- ja yläraajat

Lepoenergian kulutusmittaus painonhallinnan tueksi

URHELIJALLE

Suora (hapenkulutus mitataan) tai epäsuora maksimaalinen testi

- Maksimaalinen hapenotto, aerobinen ja anaerobinen kynnyksen (sykerajat) maitohapon ja hengityskaasujen avulla
- Kuormitus kävelleen, juosten, sauvakävelynä tai polkupyöräergometrilla

Ponnistusvoimatestit

Maksimivoimatestit

- Vartalo-, yläraaja- ja alaraajalihaksille