



## Kuntotestien valmistautumisohjeet

### Ruokailu

- Syö kevyesti 2-3 tuntia ennen testiä
- Huolehdi normaalista nestetasapainosta
- Älä nauti alkoholia testiä edeltävänä päivänä
- Älä nauti kofeiinipitoisia juomia 3-4 tuntia ennen testejä
- Varaa mukaan juomapullo ja mahdollisesti evästä testin jälkeen nautittavaksi

### Varustus

- Ota mukaan urheiluun sopivat vaatteet sekä lenkkarit
- Pyöräilytesteihin voit ottaa mukaan omat pyöräilykengät, polkimet sekä halutessasi myös oman satulan ja ohjaustangon
- 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. pois testiä varten
- Halutessasi voit ottaa mukaan oman sykevyön ja sykemittarin
- **Kuntotestejä ei saa suorittaa sairaana eikä heti sairaana olon jälkeen!** Jos sairastut, ota meihin yhteyttä mahdollisimman pian.