

Kehonkuntoindeksi -testit

Kuntotestit antavat *sinulle* ARVOKASTA tietoa kehosi kunnosta ja terveydentilasta. Testit ovat helposti ja turvallisesti suoritettavat ilman hengästymistä ja hikoilemista. Testit tehdään normaaleissa työvaatteissa. Testien aikana on saatava jalkapohjat paljaiksi kehonkoostumusmittaukseen, muuten vaatteet pidetään testien aikana päällä.

Näin valmistaudut testeihin: ei reilusti rasittavaa liikuntaa samana tai edeltävänä päivänä, välttä syömistä ja juomista pari tuntia ennen mittausta, välttä alkoholin käyttöä 2 vrk ennen testiä, käy WC:ssä ennen testiä.

Testit koostuvat:

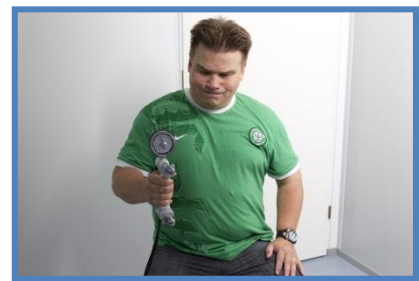


InBody -kehonkoostumusmittaus

Joka kertoo mm. painon, rasva- ja lihasmassan, rasvaprosentin, viskeraalisen rasvan määrän sekä lihastasapainon.

Puristusvoimatesti

Mittaa yläraajojen voimaa (kg) sekä kuvaa karkeasti koko kehon lihasvoimaa.



POLAR -kestävyyskuntotesti

Testaa kestävyyskuntosi tilan arvioimalla maksimaalisen hapenottokyvyn (VO2max).



Kuvat: KKI-ohjelma / Studio Juha

Yhteenveto ja kehonkuntoindeksi

Kertoo kuntosi saman ikäisiin miehiin/naisiin verrattuna.