



Saariston ainutlaatuinen luonto ja meri antavat oivat mahdollisuudet keholle ja mielelle irtiottoon arkielämästä.

On hyvä muistaa, että hyvän yleiskunnon turvin pystymme paremmin vastaamaan nyky-yhteiskunnan jatkuvasti muuttuviin haasteisiin. Hyvä toimintakyky tarkoittaa myös sitä, että jaksamme paremmin sekä työelämässä että vapaa-ajalla.

Erialaisten kuntotestien avulla voimme ylläpitää ja parantaa työkykyä. Selvitämme ja kartoitamme ensin fyysisen kuntosi nykytilan, jotta voimme sen jälkeen tasaisin väliajoin tarkkailla ja seurata fyysisen toimintakyvyn kehitystä.

Saaristokylpylä Kasnäs tarjoaa kuntotestejä ja – mittauksia, joiden avulla saat perusteellista tietoa fyysisestä kunnostasi. Testin tuloksien perusteella annamme palautetta ja hyviä vinkkejä treenaamiseen.

Polkupyörä-ergometritesti

Ergo PRO –kuntotesti on kolmiportainen testi polkupyörällä. Kolmiportaisuudella tarkoitetaan sitä, että testiä suorittaessa vastus kasvaa kolme kertaa 12 minuutin aikana. Testi mittaa verenkiertoelimistön toimintakykyä. Testin jälkeen annamme palautetta ja treenivinkkejä.

Testin aikana hikoilet ja hengästyit. Ota mukaasi sisäliikuntavaatteet, sisäkengät, vettä ja mahdollisesti pieni pyyhe.

Varaa 5-10 minuuttia aikaa ennen testin alkua, jotta ehdit täyttää taustatietolomakkeen.

UKK-kävelytesti

Testi perustuu 2 kilometrin reippaaseen kävelyyn tasaisella maalla. Testi mittaa verenkiertoelimistön kestävyyttä. Ajan, sykkeen sekä yksilöllisten mittojen kuten painon, pituuden ja iän perusteella saadaan kuntoindeksi.

Varaa 5-10 minuuttia aikaa ennen testin alkua, jotta ehdit täyttää taustatietolomakkeen.

Lihaskuntotesti

Lihaskuntotestissä käydään läpi 6 eri suoritusta vatsa-, selkä-, jalka- ja käsilihaksilla.

BMI, rasvaprocentin ja vyötärön mittaus

Tasapaino- ja liikkuvuustesti

Saavu testiin levänneenä. Vältä alkoholia samana päivänä ja testiä edeltävänä päivänä. Vältä myös tupakointia, kahvia ja kolajuomia sekä suuria aterioita 2 tuntia ennen testiä. Näin saadaan mahdollisimman luotettava vastaus.

Ota mukaasi asianmukaiset vaatteet.