

HYVINVOINTIMITTAUKSET

Mittaukset ja niistä annettava palaute antaa tietoa henkilön toimintakyvystä, elintavoista ja kannustaa terveellisiin elämäntapoihin.

Testeinä ovat Inbody 720 -kehonkoostumusmittaus, Polar Own Index -lepotesti (max. hapenotto = kestävyyskunto) ja puristusvoimamittaus sekä palaute kaikista tuloksista.

Mittaukset tehdään seisten, maaten ja istuen, syke ei nouse eikä hiki virtaa.



1. Kehonkoostumuksen mittaus

Testi tehdään Inbody 720 -laitteella. Testiin kuluu aikaa noin 3 min. **Laite mittaa kehon koostumuksen, jonka pohjalta voidaan tehdä terveyteen ja hyvinvointiin liittyen päätelmiä ja antaa suosituksia.**

2. Polar Own index -lepotesti

tehdään kehonkoostumusmittauksen yhteydessä. Testiin kuluu aikaa noin 6 min. **Testissä mitataan kestävyyskuntoa.** Testi toteutetaan makuuasennossa. Sykemittari mittaa sydämen lyöntien välillä olevia mikrovaihteluita.

3. Puristusvoimatesti

tehdään istuen. **Puristusvoimalla on havaittu olevan suora yhteys toimintakykyyn.** Puristusvoima testi on ainoa ns. toiminnallinen testi testipatterissamme. Testi tukee hyvin kehonkoostumusmittausta. Testiin kuluu aikaa noin 1-2 minuuttia.

Aikaa mittaukseen menee n. 15 min/hlö.

Tiloiksi tarvitsemme testeille suljetun tilan esim. luokan, jossa vesipiste ja verkkovirtaa. Luokkatila pitäisi olla vapaana 30 min ennen mittausten aloittamista, että ehdimme valmistella. Palautteen antamiseen tarvitsemme oman tilan. Palautepisteelle voi mennä omaan tahtiin mittausten jälkeen. Palautteen antaminen loppuu 30 min. viimeisen testin jälkeen.

Huomioi ennen testejä

- Vältä raskasta liikuntaa 1 vrk ennen testiä
- Vältä raskasta ruokailua 2h ennen testiä
- Vältä kahvia ja muita nautintoaineita testipäivänä, sekä alkoholia 1 vrk ennen testiä.

Kehonkoostumustestiä ei voida tehdä henkilöille, joilla on

- sydämentahdistin, metallia tai muoviproteesi kehossa
- raskaana oleville henkilöille.

TILAA MITTAUKSET KOULUN HENKILÖKUNNALLE HINTA 500 € (max 40 hlö)

Tiedustelut

Lasse Heiskanen, p.040 500 1849, lasse.heiskanen@eklu.fi

lasten liikunnan kehittäjä, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry