

Valmentajien hyvinvointimittaukset

**Te huolehditte teidän
urheilijoiden terveydestä, joten
nyt on aika huolehtia teidän
terveydestä.
Tervetuloa
hyvinvointimittauksiin!**

Hyvinvointimittaukset ovat helppo ja nopea tapa kartoittaa tämänhetkistä toimintakykyä ja terveydentilaa. Mittaukset antavat palautetta elintavoista ja motivoi terveellisiin elämäntapoihin.

Testeinä ovat **Inbody 720 – kehonkoostumusmittaus**, **Polar Own Index – lepotesti** (max. hapenotto = kestävyyskunto) ja **puristusvoimamittaus**. Testien tuloksista annetaan palaute hyödyntäen kehon kuntoindeksi ohjelmaa.

Mittauksen kokonaiskesto n. 15–20 min/hlö

1. Kehonkoostumuksen mittaus

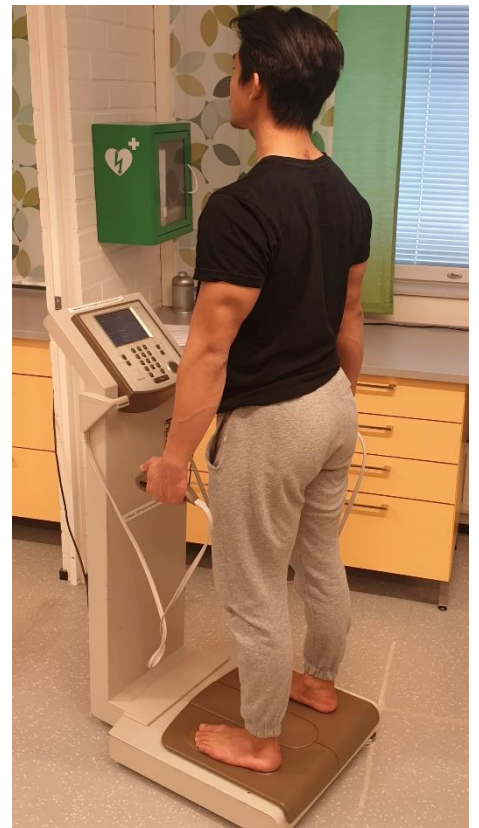
Testi tehdään Inbody 720-laitteella, joka mittaa kehon koostumuksen ja sen pohjalta voidaan tehdä terveyteen ja hyvinvointiin liittyen päätelmiä ja antaa neuvoja. Testiin kuluu aikaa n. 3 minuuttia.

2. Polar own index – lepotesti

Suoritetaan kehonkoostumusmittauksen yhteydessä. Testi toteutetaan makuuasennossa, jossa sykemittari mittaa sydämen lyöntien välillä olevia mikrovaihteluita. Testi mittaa testattavan kestävyyskuntoa.

3. Puristusvoimatesti

Testi suoritetaan istuen. Puristusvoimalla on havaittu olevan suora yhteys toimintakykyyn. Testiin kuluu aikaa n. 1–2 minuuttia



Ennen testejä

1. Vältä raskasta liikuntaa 1 vrk ennen testiä
2. Vältä raskasta ruokailua 2 tuntia ennen testiä
3. Vältä kahvia tai muita nautintoaineita testipäivänä ja alkoholia 1 vrk ennen testiä

Kehonkoostumustestiä ei voida tehdä

- henkilölle, jolla on sydämentahdistin,
- raskaana oleville henkilöille

Jos kehossa on metallia tai muoviproteesia voi testi antaa virheellistä tietoa.