

ODL Liikuntaklinikan kuntotestaus- ja valmennuspalvelut

Miksi kuntotestiin?

*Kuntotestaus on usein
se tarvittava askel
kohti parempaa
suorituskykyä*

Laadukas kuntotestaus:

- Kertoo luotettavasti **kunnosta, suorituskyvystä** ja niiden osatekijöistä
 - Auttaa tunnistamaan omat vahvuudet ja kehittämisen kohteet omiin tavoitteisiin peilaten
- Antaa **toimivia työkaluja** omaan harjoitteluun
 - Esimerkiksi syke- ja vauhti/tehorajat helpottavat harjoittelua toteuttamista ja myös seurantaa
- Antaa **lisämotivaatiota** harjoitteluun ja oman hyvinvoinnin kehittämiseen
 - Kuntotestaus ja testipalaute auttavat myös itselle sopivien tavoitteiden määrittämisessä ja saavuttamisessa

Kuntotestaus

Valitse itselle sopivin
testausvaihtoehto

Kaikki testimallit sopivat
niin aloitteleville kuin
tavoitteellisilla kuntoilijoille
tai urheilijoille

Kestävyystestaus

- Suora hapenottokyvyn testi
- Harjoitustasotesti
- Sykerajatestaus

Testipaketit

- Smart pro – kuntotestaus



Suora hapenottokyvyn testi

Testissä suoritetaan maksimaalinen kestävyystesti haluamallasi suoritustavalla (juoksu, sauvakävely tai pyöräily). Ennen testiä tehdään lepospirometria. Testin aikana hapenottoa mitataan hengityskaasuanalysaattorilla ja jokaiselta kuormalta mitataan laktaattipitoisuus.

Testi sisältää:

- esitietokysely
- kehonkoostumusmittaus
- lepospirometria
- maksimaalinen tai submaksimaalinen kestävyystesti (juoksu, polkupyöräergo, sauvakävely)
- laktaatti- ja hengityskaasumittaus

"Suora hapenottokyvyn testi antaa tarkimmat tulokset harjoittelusi tueksi! Saat tulosten ja palautteen kautta uutta tietoa suorituskvyytstäsi. Testi sopii niin kuntoilijoille kuin huippu-urheilijoillekin."

Suora hapenottokyvyn testi

- Antaa tarkimmat tiedot kestävyysuorituskvyytstäsi
- Suorituksen aikana mitataan laktaatin lisäksi myös hengityskaasumuuttujia
- Kertoo suorituskvyytyn lisäksi keuhkojen toiminnasta

Suora hapenottokyvyn testi sopii kaikille:

- Jotka haluavat mahdollisimman paljon tietoa omasta suorituskvyytstään ja kehittämiskohteistaan
- Joilla on suorituskvyytyn/kuormitukseen /hengitykseen liittyviä kysymysmerkkejä tai epänormaaleja tuntemuksia (esim. hengitysahdistus, ylikuormitusepäily)



Harjoitustasotesti

Suosituimmassa kuntotestissämme suoritetaan kestävyystesti haluamallasi suoritustavalla (juoksu, polkupyörä, sauvakävely). Testissä mitatun laktaatin avulla saadaan tarkat syke- ja harjoitustasorajat harjoittelun tueksi.

Harjoitustasotesti sisältää:

- esitietokysely
- kehonkoostumusmittaus
- maksimaalinen tai submaksimaalinen kestävyystesti (juoksu, polkupyöräergo tai sauvakävely)
- laktaatin mittaus testin aikana
- kirjallinen ja suullinen testipalaute

"Harjoitustasotesti antaa sykemittarille merkityksen! Testi sopii kaiken tasoisille kuntoilijoille ja myös urheilijoille. Harjoitustasotesti voidaan toteuttaa myös edullisesti paritestinä."

Harjoitustasotesti

- Suosituin kuntotestimme
- Nousujohteiseen kuormitukseen ja laktaattimittauksiin pohjautuva testianalyysi
- Antaa suorituskyvystä keskeiset tiedot, jota kattava testipalaute täydentää

Harjoitustasotesti sopii kaikille:

- Jotka haluavat tarkkaa tietoa suorituskyvystään
- Jotka haluavat myös kattavan testipalautteen ja keskustelun tuloksista



Sykerajatesti

Sykerajatesti on harjoitustasotestin edullinen ja tiivistetympi versio. Testissä suoritetaan kestävyystesti haluamallasi suoritustavalla (juoksu, polkupyörä, sauvakävely). Testissä mitatun laktaatin avulla saadaan tarkat syke- ja harjoitustasorajat harjoittelun tueksi.

Sykerajatesti sisältää:

- esitietokysely
- maksimaalinen tai submaksimaalinen kestävyystesti (juoksu, polkupyöräergo tai sauvakävely)
- laktaatin mittaustestin aikana
- kirjallinen ja lyhyt suullinen testipalaute

"Sykerajatesti mahdollistaa laktaattimittauksiin perustuvan harjoitustasomäärityksen erittäin edullisesti. Testi sisältää myös kirjallisen ja lyhyen suullisen palautteen. Toimii mainiosti myös seurantatestinä"

Sykerajatesti

- Harjoitustasotestauksen edullisempi versio
- Nousujohteiseen kuormitukseen ja laktaattimittauksiin pohjautuva testianalyysi
- Antaa suorituskyvystä keskeiset tiedot

Sykerajatestaus sopii kaikille:

- Jotka haluavat tarkkaa tietoa suorituskyvystään, mutta mahdollisimman edullisesti
- Edullisuuden mahdollistaa erilainen kuormitusmalli, lyhyempi palaute ja kehonkoostumusmittauksen puuttuminen



Smart pro - kuntotestaus

Smart pro on ODL Liikuntaklinikan asiantuntijoiden kehittämä testipaketti, joka kertoo perusominaisuuksien (kestävyys ja voima) tason ja kehittämisen kohteet tarkasti. Testauksen tarkkuus ja laatu on urheilijavaatimusten mukaista, mutta testaus sopii silti kaikentasoisille liikkujille.

Smart pro - kuntotestaus sisältää:

- esitietokysely
- kehonkoostumusmittaus
- harjoitustasotesti laktaattimittauksin (polkupyöräergometri, juoksu tai sauvakävely)
- maksimivoimatestaus
- kirjallinen ja suullinen testipalaute

"Tulosten ja testipalautteen avulla harjoittelua voidaan suunnata yksilöä parhaiten kehittäväksi ja testituloksia onkin helppo hyödyntää suoraan omassa harjoittelussa ja kehittymisen seurannassa."

Smart pro - kuntotestaus

- Antaa kestävyys lisäksi myös voimantuotosta hyödyllistä tietoa
- Sisältää siis harjoitustasotestin kestävyystestinä ja lisäksi maksimivoimamittaukset
- Kokonaisvaltainen kuntotestauspaketti

Smart pro sopii kaikille:

- Jotka haluavat tarkkaa tietoa suorituskvyytään sekä kestävyys että voimantuoton osalta
- Joilla harjoittelu sisältää myös säännöllistä lihaskuntoharjoittelua

Kestävyystestien yhteenveto

	Suora hapenottokyvyn testi	Harjoitustasotesti	Sykerajatestaus	Smart Pro - testaus
Kehonkoostumusmittaus	Kyllä	Kyllä	Ei	Kyllä
Kuormitustapa	Juoksu / pyöräergo / sauvakävely	Juoksu / pyöräergo / sauvakävely	Juoksu / pyöräergo / sauvakävely	Juoksu / pyöräergo / sauvakävely
Kuormien pituus	2min pyöräergo / 3min juoksu/sauvakävely	2min pyöräergo / 3min juoksu/sauvakävely	2min pyöräergo / 2,5min juoksu/sauvakävely	2min pyöräergo / 2,5min juoksu/sauvakävely
Laktaatin mittaus (sykerajat ja vauhti/tehorajat)	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Hengityskaasujen mittaus (VO2, CO2, ventilaatio)	Kyllä	Ei	Ei	Ei
Maksimivoimamittaus	Ei	Ei	Ei	Kyllä
Kirjallinen palaute	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Suullinen palaute	15-30min	15-30min	5-10min	15-20min
Toteutustapa	75min yksilötestaus	75min yksilö- tai paritestausta	40min yksilötestaus	75min yksilötestaus

Testien hinnat

Hinnat:	Normaalihinta	SeuraDiili –etuhinta -10%
• Suora hapenottokyvyn testi	210 €	189 €
• Harjoitustasotesti	152 €	136,80 €
• Paritestinä	116 € / hlö	104,40 €
• Sykerajatestaus	99 €	
• Smart pro – kuntotestaus	179 €	161,10 €
• Seurantatestien tarjoushinnat (kun edellisestä testistä on alle vuosi):		
• Suora hapenottokyvyn testi	160 €	
• Harjoitustasotesti	138 €, paritestinä 99 € / hlö	

Testien ajanvaraus

ODL Liikuntaklinikka
puh. 08 313 2154
liikuntaklinikka@odl.fi

<https://ajanvaraus.odl.fi/>

Harjoitustasotesti, suora hapenottokyvyn testi tai Smart pro - kuntotestaus

- Soittamalla liikuntaklinikalle 08 313 2154
- Nettiajanvarauksesta: <https://ajanvaraus.odl.fi/>
- Muista mainita varauksen yhteydessä alennukseen oikeuttava tieto (Team Rynkeby)

Sykerajatesti:

- Soittamalla liikuntaklinikalle 08 313 2154

Valmistautumisohjeet: <https://odl.fi/palvelut/odl-liikuntaklinikka/tarvitsen-tukea-tavoitteelliseen-treeniin/kuntotestaus-2/ohjeita-kuntotestiin-tulevalle/>

Muut palvelut

ODL Liikuntaklinikka
puh. 08 313 2154
liikuntaklinikka@odl.fi

<https://ajanvaraus.odl.fi/>

ODL Liikuntaklinikalta saa edullisesti myös seuraavat palvelut:

- Valmennus, esim. yksilöllinen harjoitusohjelma
58 € / kk
- Urheilulääkäripalvelut
- Urheilufysioterapiapalvelut
- Ravitsemusterapiapalvelut

Lisätietoa ja hinnat: <https://odl.fi/palvelut/odl-liikuntaklinikka/>

Nähdään!

www.odl.fi

ODL Liikuntaklinikka somessa



Instagram

@odlliikuntaklinika

#odlliikuntaklinikka



Facebook

ODL Liikuntaklinikka



LinkedIn

ODL - Oulun
Diakonissalaitoksen säätiö



YouTube

ODL Liikuntaklinikka