

# KUNTOTESTIIN VALMISTAUTUMINEN

## Yleiset valmistautumisohjeet:

- Testiä ei saa tehdä sairaana (esim. flunssa, kuume). Tarvittaessa varmista testaaajalta testin soveltuvuus itsellesi etukäteen (esim. sairaudet, lääkitykset)
- Vältä alkoholin nauttimista testiä edeltävänä päivänä sekä testipäivänä
- Pyri pitämään testiä edeltävät 1-2 päivää fyysisen rasituksen osalta kevyinä
- Vältä raskasta ateriointia, kahvin / teen / kolajuomien nauttimista ja tupakointia testiä edeltävien 3h ajan
- Testissä hikoilet ja hengästyit, joten varaa mukaasi asianmukainen liikuntavaatetus ja peseytymisvälineet
- Tarvittavat varusteet:
  - Sisällä tapahtuvissa testeissä (mm. suora hapenottotesti / kynnystesti / pp-ergometritesti): sisäliikuntavarustus, esim. shortsit / trikoot, T-paita ja juoksukengät
  - Ulkona tapahtuvissa testeissä (mm. kävelytesti, tasotesti juoksuradalla): sään mukainen liikuntavarustus ja juoksukengät
- Tulosta ja täytä sähköpostitse saamasi, tai Varalan nettisivuilta (<http://varala.fi/testaus-3/palvelut/lomakkeet/>) löytyvä esitietolomake ja palauta se testaaajalle tullessasi testiin

## Lisäohjeet Varalan Urheiluopiston testausasemalla toteutettaviin testeihin (mm. suora maksimaalisen hapenoton testi / kynnystesti / polkupyöräergometritesti):

- Varalan Urheiluopiston osoite: Varalankatu 36, 33240 Tampere. Tarkemmat saapumisohteet: <https://varala.fi/tietoa-varalasta/saapuminen-varalaan/>
- Testausasema sijaitsee Varalan päärakennuksessa, odotustilaa löytyy pääaulasta
- Puku- ja peseytymistilat löytyvät testausasemalta
- Suosituksena kevyt sisäliikuntavarustus
  - Polkupyöräergometritestiin voit halutessasi ottaa mukaan omat pyöräilykengät ja polkimet (pyöriemme polkimet käyvät SPD-maastoklossiin)

## Lisäohjeet juoksuradalla toteutettaviin tasotesteihin:

### 1. Pirkkahallissa (Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa):

- Pirkkahallin osoite: Ilmailunkatu 20, 33901 Tampere. Liikenneyhteydet ja pysäköintialueet: [http://www.tesc.fi/tesc\\_2012/sivu.tpl?sisu\\_id=2724](http://www.tesc.fi/tesc_2012/sivu.tpl?sisu_id=2724)
- Sisään rakennukseen pääsisäänkäynnistä ja siitä A-halliin. Mikäli A-hallin portti on kiinni, tulee Varalan testaaja noutamaan testiin saapuvan ryhmän pääaulasta.
- Pukuhuoneet löytyvät A-hallin katsomon takana olevalta käytävältä.
- Suosituksena kevyt sisäliikuntavarustus

### 2. Pyynikin urheilukentällä:

- Pyynikin urheilukentän osoite: F.E. Sillanpään katu 4, 33230 Tampere
- Kadunvarsipaikoitus, kentän alueella pysäköintikielto
- Kokoontuminen etusuoralla, katsomon edessä
- Pukuhuoneet ja WC katsomorakennuksessa, sisäänkäynti katsomon takaa.
- Sään mukainen ulkoliikuntavarustus

## AJANVARAUKSET JA TIEDUSTELUT

Puhelimitse tapahtuvat tiedustelut ma-pe klo 08:00 . 16:00.

Sähköpostit [etunimi.sukunimi@varala.fi](mailto:etunimi.sukunimi@varala.fi)

### Urheilijatestit

Marko Haverinen, testauspäällikkö: +358 44 3459 957, [marko.haverinen@varala.fi](mailto:marko.haverinen@varala.fi)

### Kuntoilijatestit

Jari Salmi, kuntotestaaja ja valmentaja: +358 44 3459 928, [jari.salmi@varala.fi](mailto:jari.salmi@varala.fi)

### Kestävyystestit

Jere Ahonen, liikuntafysiologi: +358 44 345 9953, [jere.ahonen@varala.fi](mailto:jere.ahonen@varala.fi)