

VARALA

KUNTOTESTIIN VALMISTAUTUMINEN

Yleiset valmistautumisohteet:

- Testiä ei saa tehdä sairaana (esim. flunssa, kuume ym.). Sairastelun jälkeen suosittelemme vähintään viikon terveenä oloa ennen testiä.
- Vältä alkoholin nauttimista testiä edeltävänä päivänä sekä testipäivänä
- Testiä edeltävät 1–2 päivää on hyvä pitää fyysisen rasituksen osalta kevyinä
- Vältä raskasta ateriointia, kofeiinijuomien liiallista nauttimista ja tupakointia testiä edeltävien 3 tunnin ajan
- Testissä tulet hikoilemaan ja hengästymään, joten varaa mukaasi asianmukainen liikuntavaatetus ja peseytymisvälineet
- Polkupyöräergometritestin voi halutessaan polkea pyöräilykengillä, sillä pyörissä on valmiina SPD-maastopolkimet
- Tarvittaessa voit myös ottaa omat polkimet mukaan
- Vaihtoehtoisesti voit myös tuoda oman pyörän ja trainerin wattimittarilla
- Tarvittavat varusteet:
 - Sisätiloissa toteutettavat testit (suora hapenottotesti, kynnystesti, pp-ergometritesti ja voima-nopeustestit): sisäliikuntavarustus, esim. shortsit / trikoot, T-paita ja juoksu- tai sisäpelikengät
 - Ulkona toteutettavat testit (kävelytesti ja tasotesti juoksuradalla): sään mukainen liikuntavarustus ja juoksukengät
- Tulosta ja täytä Varalan nettisivuilta saatavissa oleva, tai sähköpostitse saamasi esitietolomake ja palauta se tullessasi testiin

Testiin saapuminen:

- Varalan Urheiluopiston osoite: Varalankatu 36, 33240 Tampere. Tarkemmat saapumisohteet: <https://varala.fi/saapuminen-varalaan/>
- Testausasemamme sijaitsee Varalan päärakennuksessa, ilmoittaudu saapuessasi vastaanottoon.
- Puku- ja peseytymistilat löytyvät päärakennuksen alakerrasta. Käythän vaihtamassa varusteet ennen testiin saapumista.



VARALA

Lisäohjeet tasotesteihin:

- Pirkkahallissa
 - Pirkkahallin eli Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksen sijainti (Ilmailunkatu 20, 33901 Tampere)
 - [Liikenneyhteydet ja pysäköintialueet](#)
 - Sisäänkäynti Pirkkahallin pääsisäänkäynnistä ja kokoontuminen pääaulassa
 - Testipiste A-hallissa etusuoran päässä maaliviivan läheisyydessä
 - Pukuhuoneet löytyvät A-hallin katsomon takana olevalta käytävältä (jos pukuhuoneet eivät ole auki, niin käytävältä pääsee myös B-halliin, jossa juoksuoran vierestä löytyy pukuhuoneita vaatteiden vaihtoa ja suihkua varten).
 - Sisäliikuntavarustuksena esim. shortsit / trikoot, T-paita ja juoksukengät
- 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 ja juoksukengät

Testiajan siirto tai peruminen

- Mikäli joudut siirtämään tai perumaan testiajankohdan, teethän sen ensisijaisesti ajanvarausjärjestelmän kautta
- Mikäli joudut perumaan testiajan alle 48 tuntia ennen testiä, ole suoraan yhteydessä testaajiimme

Testaajien yhteystiedot

- Tony Eriksson: +358 44 345 9948, tony.eriksson@varala.fi
- Elsi Leikko: +358 50 576 6922, elsi.leikko@varala.fi

