



**Tanhuvaara**  
**sport**

## KUNTO- JA TERVEYSLIIKKUJIEN PAKETIT JA TESTIT 2009

### 1. Kehonikä-kartoitus



Yksilötestinä 58 €/hlö  
Ryhmätestinä 48 €/hlö

- Hapenoton määräytyminen (pp-ergometrillä tai Polarin sykemittarilla)
- Voimatesti (vatsa, hauiskääntö, seinäistunta)
- Liikkuvuustesti (notkeus)
- Verenpaine
- Kehonkoostumus (rasva%)
- BMI (pituus/paino ja siitä saatu suhdeluku)
- Henkilökohtainen testitulos ja suositukset
- Testiarvot jokaisesta suorittamastasi testistä
- Vertailun siitä mikä on todellinen ikäsi verrattuna biologiseen ikääsi
- Voidaan suorittaa yksilötestinä jolloin voidaan testata 1-3 henkilöä yhdellä kertaa tai ryhmätestinä jolloin voidaan testata 4-20 henkilöä yhdellä kertaa.

### 2. Perusliikkujan-kartoitus

Hinta 58 €/hlö

- Epäsuora Pp –ergometritesti, EKG – ja verenpaineseurannassa
- Rasvaprosentin mittaaminen pihdeillä
- BMI (pituus/paino ja siitä saatu suhdeluku)
- Vyötärön ympäryys
- Lihaskuntotestaus käsi-, vartalo- ja alaraajojen lihaksille
- Kuntoluokitus omanikäiseen väestöön verraten
- Liikuntaohjeet liikunnan toteuttamista varten
- Voidaan toteuttaa 1-3 henkilölle kerrallaan
- Soveltuu erinomaisesti liikuntaa aloitteleville yksilöille sekä työpaikan työhyvinvointipäivien tai kuntoremonttien yhteyteen
- Kannattaa kysyä ryhmätarjouksia!

### 3. Aktiiviliikkujan – kartoitus

Hinta 63 €/hlö

- Epäsuora Pp –ergometri tai juoksumattotesti EKG- ja verenpaine seurannassa
- Maitohapponäytteet (6-10 kpl testin aikana)
- Rasvaprocentin mittausta pihdeillä
- BMI (pituus/paino ja siitä saatu suhdeluku)
- Kuntoluokitus omanikäiseen väestöön verraten
- Liikuntaohjeet liikunnan toteuttamista varten; sykealueet eri harjoitustehoille maitohappomääritysten mukaisesti
- Toteutetaan yksilötöteinä
- Soveltuu erinomaisesti esimerkiksi kuntoliikuntatapahtumaan osallistumista suunnitteleville; maraton, pitkä hiihto....

### 4. Sykeohjatun harjoittelun ABC valitsemasi hintaluokan sykemittari

Hinta 37 €/hlö +



- Epäsuora Pp –ergometritesti, EKG – ja verenpaine seurannassa
- Rasvaprocentin mittausta pihdeillä
- BMI (pituus/paino ja siitä saatu suhdeluku)
- Vyötärön ympärys
- Kuntoluokitus omanikäiseen väestöön verraten
- Sykemittarin ohjelmointi henkilökohtaisten ominaisuuksiesi ja tavoitteidesi mukaisesti sekä mittarin käytön opastus

### 5. Polkupyöräergometritesti

Hinta 37 €/hlö

- Epäsuora Pp –ergometritesti, EKG – ja verenpaine seurannassa
- Rasvaprocentin mittausta pihdeillä
- BMI (pituus/paino ja siitä saatu suhdeluku)
- Vyötärön ympärys
- Kuntoluokitus omanikäiseen väestöön verraten
- Liikuntaohjeet liikunnan toteuttamista varten
- Voidaan toteuttaa 1-3 henkilölle kerrallaan
- Soveltuu erinomaisesti liikuntaa aloitteleville sekä työpaikan työhyvinvointipäivien tai kuntoremonttien yhteyteen
- Kannattaa kysyä ryhmätarjouksia!

### 6. Lihaskuntotestit

Hinta 37 €/hlö

- Invalidisäätöön selän suorituskestävyystesti (kätet, jalat, keskivartalo)
- UKK –instituutin terveystestit (liikkuvuus, tasapaino, lihasvoima)
- Voimadynamometritestit (keskivartalo ja alaraajat)
- Kontaktimattotestit (ponnistusvoima)

### 7. Kävelytesti

Hinta 16 €/hlö

- Kuntoindeksi –määritys
- BMI (pituus/paino ja siitä saatu suhdeluku)
- ATK pohjaisen kävelytestiohjelman laatimat liikuntasuosittelut
- Kesäisin urheilukentällä ja talvisin monitoimihallissa
- Yli 10 henkilön ryhmissä

### 8. Rasvaprocentin mittausta

Hinta 6 €/hlö

- 4 pisteen pihtimittausta
- Tanita –vaaka

### 9. Verenpaineen mittausta

Hinta 6 €/hlö

## URHEILIJOIDEN PAKETIT JA TESTIT

### Kestävyysslajien urheilijoiden testipaketti

Hinta 95 €/hlö

- Suora hapenoton mittaus hengityskaasuanalysointilaitteella
- Maitohappopitoisuuksien mittaus
- Aerobisen ja anaerobisen kynnyksen- sekä harjoitustasojen määrittäminen
- Suorituskykyisyyden määrittäminen
- Pituus / Paino
- Rasvaprosentti pihtimittauksena
- Kevennyshyppy
- Testi voidaan suorittaa sauvakävelemällä, juoksemalla tai ergometrillä (polkupyörä, soutu tai melonta)

### Voima-/nopeuslajien testipaketti

Hinta 32 €/hlö

- Pituus / paino
- Rasvaprosentti pihtimittauksena
- nopeus 30m paikaltaan, josta 10 m väliaika tai 20 m. lentävällä lähdöllä
- Staattinen hyppy
- Kevennyshyppy
- Elastisuusprosentti
- Keskivartalon voima dynamometrillä
- Monitoimihallin ja punttisalin käyttö omia voimatestejä varten
- Henkilökohtainen palaute ja vertailu saatavilla oleviin valtakunnallisiin viitearvoihin

(Hinnat sisältävät alv:n 22%)

**Sami Piisilä**

050 434 1230

sami.piisila@tanhuvaara.fi

**Jorma Lehtosalo**

015 739 0105 tai 015 739 0200



**TANHUVAARAN**  
*u r h e i l u o p i s t o*

Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna  
puh. (015) 739 000, faksi (015) 649 220

[www.tanhuvaara.fi](http://www.tanhuvaara.fi)