



LAPIN AMK
#HyvinvointipisteVire

OHJE POLKUPYÖRÄERGOMETRITESTIIN TULEVALLE

Olet varannut ajan polkupyöräergometritestiin. Tervetuloa!

Kyseessä on epäsuora maksimaalisen hapenkulutuksen arviointimenetelmä, jonka avulla saat tietoa kestävyyskunnostasi turvallisesti ja luotettavasti. Tulosten avulla sinulle voidaan tehdä esimerkiksi henkilökohtainen kestävyyskunnan ohjelma.

Mittaus suoritetaan Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipiste Vireessä, osoitteessa Rantavitikantie 29, 96300 Rovaniemi. Katso tarvittaessa tarkemmin seuraavan sivun kartta. Sisäänkäynti on valkoisen rakennuksen päätyöovesta. Voit istua aulaan odottamaan vuoroasi.

Mittauksen toteuttavat Lapin ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat.

TESTIIN VALMISTAUTUMINEN:

- Huolehdi normaalista nestetasapainosta ja pyri nukkumaan riittävät yöunet testiä edeltävänä päivänä
- Vältä raskasta fyysistä rasitusta ja alkoholia 24 h ennen testiä
- Vältä raskasta ruokailua, tupakointia, nuuskaamista ja kofeiinia tai muita piristäviä aineita sisältävien juomien nauttimista 3-4 tuntia ennen testiä
- Varaa päällesi liikuntaan sopivat vaatteet ja sisäkengät, juomapullo ja pyyhe

HUOMIOITAVAA, TESTIÄ EI TEHDÄ, JOS:

- Olet sairas tai huonovointinen
- Systolinen verenpaine ON yli 180 mmHg, diastolinen yli 100 mmHg
- Sinulla on todettu tai epäilty
 - o sydänsairaus
 - o keuhkosairaus, joka ei ole hallinnassa lääkityksellä
 - o akuutti keuhkoveritulppa tai –infarkti
 - o valtimopullistuma
 - o Akuutti infektio, kuumesairaus
 - o Lääkitys, minkä vuoksi sydämen syke ei nouse rasituksen kasvaessa (esim. beetasalpaajat)

Lisätietoja puhelimitse tai sähköpostilla

Fysioterapeuttiopiskelijoiden Hyvinvointiklinikka, puh: 040 679 1404

Vastaava asiantuntija: Mira Väyrynen, 040 353 7524

Sähköposti: vire@lapinamk.fi



LAPIN AMK
#HyvinvointipisteVire

Hyvinvointipiste Vire - sijainti

Osoite: Rantavitikantie 29, 96300 ROVANIEMI, 1. kerros

Parkkipaikat ja sisäänkäynnit

