Kehon kuntoindeksi
– yleiskuva kehon fyysisestä tilasta

Haluatko tietoa omasta kunnostasi helposti ja hikoilematta? Kehon kuntoindeksistä saat hyvän yleiskuvan kehon fyysisen kunnon osa-alueista eli kehonkoostumuksesta, kestävyyskunnosta ja puristusvoimasta sekä arvion kokonaistilanteestasi verrattuna tämän hetken samanikäiseen suomalaiseen väestöön.

Mittaukset soveltuvat kaikille kunto- ja liikuntataustasta riippumatta, ja ne on erityisesti suunniteltu matalan kynnyksen kuntotestaamiseen.

Kehon kuntoindeksi koostuu kolmesta osasta

Puristusvoima: Mitataan Saehan-dynamometrillä. Tulos (kg) antaa kuvan yläraajojen voimasta, ja se ennustaa tulevaisuuden toimintakykyä.

Kehonkoostumus: Mittaus tehdään vaatteet päällä paljain jaloin Inbody-mittalaitteella. Menetelmässä johdetaan kevyt sähkövirta kehon läpi, josta selviää mm. rasvan ja lihasten sekä sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrää, joka on yhteydessä useisiin elintapasairauksiin. Samassa yhteydessä mitataan vyötärönympärys.

Kestävyyskunto: Polar-sykemittarilla mitataan sykettä ja sykevälivaihtelua levossa n. 5 min ajan. Tulokseksi saadaan arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä, joka kuvaa kestävyyskuntoa.

Palaute ja käsittely
Tuloksista saa heti kirjallisen palautteen. Tuloksia käsitellään luottamuksellisesti, eikä niistä mene tietoja kolmansille osapuolille ilman testattavan suostumusta. Suostumus tietojen tallentamiseen kysytään erikseen.

Näin valmistaudut mittaukseen: Mittaus kestää noin 15 minuuttia. Mittauksissa ei tule hiki, eikä niihin tarvitse erityisesti valmistautua. Raskasta ruokailua, kahvin juontia ja tupakointia on hyvä välttää – mikäli mahdollista – juuri ennen sekä alkoholin nauttimista 24 h ennen testiä. InBody-laitteessa ollaan jalat paljaana – mieti vaatetuksesi niin, että saat riisuttua sukat helposti.

Lisätietoa ja tarjouspyynnöt:
testauspäällikkö Jarmo Heiskanen, 0504285220, jarmo.heiskanen@jamk.fi