

## PP-ERGOMETRITESTIN VALMISTAUTUMISOHJEET ASIAKKAALLE

Olet varannut ajan Wellness Center Savonian pp-ergometritestiin. Fitware-ergometritesti on epäsuora maksimaalisen hapenkulutuksen testausmenetelmä, jonka avulla saat tietoa kestävyyskunnostasi turvallisesti ja luotettavasti. Tuloksien pohjalta sinulle voidaan esimerkiksi rakentaa henkilökohtainen kestävyyskunto-ohjelma. Testauksen yhteydessä mittaamme myös painon, pituuden, verenpaineen sekä vyötärö-lantiosuhteen.

Mittaus suoritetaan osoitteessa Microkatu 1, KPY Novapolis tiloissa. Wellness Center sijaitsee neljännessä kerroksessa C-osassa. Tulemme hakemaan sinut pääaulasta halutessasi. Soitathan tarvittaessa numeroon 044 785 6418 klo 9–14. Alla on valmistautumisohjeet. Tutustu niihin huolellisesti etukäteen ja **täytä lisäksi huolellisesti esitieto- ja riskien kartoituslomake.**

### Testiin valmistautuminen

- Huolehdi normaalista nestetasapainosta ja pyri nukkumaan riittävästi testiä edeltävänä yönä (normaalipituiset yönunet).
- Vältä raskasta fyysistä rasitusta ja alkoholia 24 tuntia ennen testiä.
- Vältä raskasta ruokailua, tupakointia, nuuskaamista sekä kahvin ja muiden piristäviä aineita sisältävien juomien nauttimista 3–4 tuntia ennen testiä.
- Ota mukaan:
  - asianmukaiset, kevyet ja hengittävät liikuntavarusteet: T-paita, shortsit ja urheilukengät. Mukaan on myös hyvä ottaa juomapullo ja hikipytyhe.
  - selvitys säännöllisesti käytetyistä lääkkeistä.
  - täytetty **esitietolomake.**

**HUOM!** Jos olet sairaana tai huonovointinen, testiä ei voi tehdä. Ota yhteyttä Wellness Centeriin!

### Testauksen vasta-aiheita ovat:

- Systolinen verenpaine yli 180 mmHg, diastolinen yli 100 mmHg \*
- Todettu tai epäilty sydänsairaus
- Todettu tai epäilty keuhkosairaus, joka ei lääkityksellä hallinnassa
- Akuutti keuhkoveritulppa tai –infarkti
- Epäilty valtimopullistuma
- Akuutit infektiot, kuumesairaudet
- Lääkitys, minkä vuoksi sydämen syke ei nouse rasituksen kasvaessa (esim. beetasalpaajat). Vaihtoehtona Polarin lepotesti.
- Paino > 160kg

**\* HUOM!** Jos tiedät, että sinulla on **mittaustilanteesta johtuva korkea verenpaine** esim. jännityksestä johtuen, ole hyvä ja **pidä muutama päivä verenpainelukemistasi päiväkirjaa ennen testiin tuloa** ja ota tulokset mukaasi. Mikäli verenpaine on kotona mitattaessa sallittujen rajojen sisällä, voimme tehdä testin.