

Nimi _____ Synt.aika ____ / ____ / ____ Pituus _____ paino _____

Sähköpostiosoite _____

Puhelin _____

Voiko testituloksesi lähettää sähköpostiosoitteeseesi? _____

On tärkeää, että tiedämme terveydentilastasi ja aiemmista liikuntatottumuksistasi, ennen kuin testaamme Sinut. Pyydämme ystävällisesti Sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin.

- | | kyllä | ei |
|---|--------|--------|
| 1. Onko Sinulla todettu hengitys- sydän- tai verenkierto-elimistön sairauksia tai verenpainetta? Mitä? _____ | x | x |
| 2. Onko Sinulla lääkkeitä säännöllisesti käytössäsi? Mitä? _____ | x | x |
| 3. Onko Sinulla ollut rintakiputuntemuksia? a) levossa b) rasituksessa | x
x | x
x |
| 4. Onko Sinulla ollut tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikaisia tai usein toistuvia vaivoja? | x | x |
| 5. Oletko sairastanut viimeisen 2 viikon aikana jotain tulehdustautia (kuume)? | x | x |
| 6. Onko Sinulla ollut jotain erityisiä tuntemuksia viimeisen kuukauden aikana? (kohonnut syke, painon nousu/lasku, vatsan toimintahäiriö, väsymys, uni, päänsärky, ärtyisyys) | x | x |
| 7. Oletko nauttinut alkoholia viimeisen 24 tunnin aikana? | x | x |
| 8. Tupakoitko? (lopettanut ____ vuotta sitten) | x | x |
| 9. Kuinka usein viikoittain olet harrastanut liikuntaa viimeisen puolen vuoden aikana? | | |

a) en lainkaan b) satunnaisesti c) 1 – 2 x viikossa d) 3 – 4 x viikossa e) 5 – 7 x viikossa

Mitä kestävyystyypistä kuntoilua harrastat? _____ km tai h _____ / viikko

Mitä lihaskuntoa teet? _____

Muuta, mitä? _____

10. Mikä on tavoitteesi oman kuntosi kannalta? a) liikunnan lisääminen
b) jokin kuntoilutapahtuma, esim. puolimaraton, hiihtotapahtuma
c) elintapojen muutos, esim. painon pudottaminen

11. Oletko osallistunut johonkin kuntoliikunta tapahtumaan aiemmin? _____

Aikaisemmat ennätykset kyseisissä tapahtumissa? _____

12. Mitä hyötyliikuntaa harrastat? _____

(kalastus, marjastus, metsästys, puutarhatyöt yms.)

13. Nykyinen työsi tai ammattisi? _____

14. Miten kuljet työmatkasi (muu kuin auto, juna) _____ ajassa _____ min / päivä?

Annan luvan tallentaa tietoni Testaus- ja kuntotutkimusasema TesKu Oy:n asiakasrekisteriin. Tietojani voidaan käyttää nimettöminä ja ilman tunnistetietoja TesKun tuotteiden kehittämiseen. Kyllä ____ En ____

Tunnen testaustavan ja kykenen osallistumaan siihen omalla vastuullani.

Päiväys ____ / ____ 20____ _____

allekirjoitus

S	T	B	I	Yht.	F%	Olosuhteet
Visk*	SMM	Fat	Fit.pist.	Paino		

	Vauhti/Työ	Syke	La	Tulokset	AerT	AnerT	Max.VO2
1				%			
2				L / min			
3				ml/kg/min			
4				suoritus			
5				syke			
6				La			
7				arvio			
8							