



Tervetuloa Kehon Ikä -kartoitukseen

Mikä Kehon Ikä -kartoitus on?

Kehon Ikä -kartoitus on monipuolinen terveystieteen kartoitusmenetelmä. Kartoitus on miellyttävä ja helppo suorittaa riippumatta kuntotasosta. Palkinnoksi kartoitukseen osallistumisesta saat itsellesi kattavan raportin terveystieteesi ja sykeliikuntaohjelman. Kartoitusosiot ovat paino, pituus, painoindeksi, Polarin lepotesti, verenpaine, liikkuvuus ja lihaskunto; kädet, vatsa, jalat.

Tarkempaa tietoa Kehon Ikä -kartoituksesta löytyy osoitteesta www.kehonika.fi



Kuinka valmistaudun?

Kehon Ikä -kartoitukseen tuloa ei tarvitse jännittää tai stressata. Kartoituksessa tehtävät osiot ovat helppoja suorittaa ja hyvinvointivalmentajamme opastavat sinua kartoituksen aikana. Mikäli sinulla on lääkitys tai jokin kartoituksen tekemistä rajoittava tekijä, kerrothan siitä kartoituksen alussa. Luotettavan kartoitustuloksen saamiseksi on suositeltavaa, että

- Vältät voimakasta fyysistä rasitusta kartoitusta edeltävänä iltana sekä kartoituspäivänä.
- Varmistat riittävän unimäärän kartoitusta edeltävänä yönä.
- Vältät kofeiinin ym. piristävien aineiden nauttimista kahteen tuntiin ennen kartoitusta.
- Vältät raskaan aterian syömistä vähintään kahteen tuntiin ennen kartoitusta.
- Vältät alkoholin nauttimista 48 tuntiin ennen kartoitusta.
- Et tupakoi tai vältät tupakointia neljään tuntiin ennen kartoitusta.

Varustus ja pukeutuminen

Kehon Ikä -kartoitus on mahdollista tehdä minkälaisessa vaatetuksessa tahansa, mutta rennossa vapaa-ajan asussa se on miellyttävämpi. Vaatetuksessa on hyvä huomioda se, että sykepanta asetetaan kartoituksen alussa rintakehän ympärille ihoa vasten.

Yhteinen aloitus

Kartoituksen aikataulun ja alun yhteisen ohjeistuksen vuoksi toivomme, että ryhmänne on valmiina kartoitukseen sovittuna aikana.

Tervetuloa Kehon Ikä -kartoitukseen!

t. 4eventin Hyvinvointivalmentajat