

# SuomiMies

# SuomiNainen

## Testauskierros Satakunnassa keväällä 2010

**Torstai 11.3. klo 14-17.30 Porin urheilutalo**  
**Tiistai 16.3. klo 14-19.00 Rauman Jäähalli**

### Testit

**Kehonkoostumusanalyysi** tehdään inbody 720-mittalaitteella. Mittaa kehon koostumusta: rasvan ja lihasten määrää, lihastasapainoa, kehon nesteiden määrää ja sisäelinten ympärillä olevaa rasvaa.

### Polar-kuntotesti

Perustuu sykkeen ja sykevälivaihtelun mittaukseen lepotilassa. Tulos on arvio maksimaalisesta hapenottokestävyydestä, mikä kuvaa kestävyyskuntoa.

### Puristusvoima

Testitulokset (kg) kertovat yläraajojen lihasvoimasta ja antaa hyvän kuvan koko kehon lihasvoimasta.

Lisäksi tilaisuudessa voi mittauttaa kokonaiskolesterolin ja verensokeriarvot.

Testeistä saat myös raportin, joka auttaa kehittämään kuntoasi oikein. Testeissä ei tarvita liikuntavarusteita.  
**Testaukset ovat maksuttomia.**

Kiertueella mukana myös:



Satakunnan Sydänpiiri ry

**Diabetesliitto**  
*Diabetesförbundet*

Tapahtumat toteuttaa LiikU yhteistyössä Eteran, Porin ja Rauman kaupunkien kanssa. Toiminta on osa Kunnossa Kai-

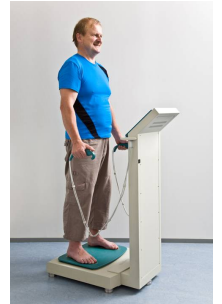
**PORI**



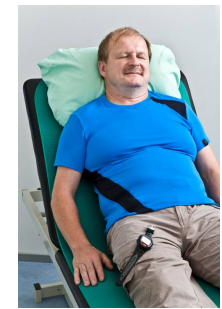
**o ain Raun**  
KAUPUNKIELÄMÄ VUODESTA 1442

**etera**

**K K I**



Kuvat: Eero Pykäläinen/KKI-ohjelma



LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa. Liikutamme lapsia ja aikuisia tapahtumissa ja leireillä. Koulutamme lasten kanssa työskenteleviä, seuratoimijoita ja työyhteisöjä liikuttamaan muita. Puhumme liikunnan puolesta päättäjille.

### Lisätiedot:

Janne Hopeakangas,  
050 5993737,  
janne.hopeakangas@liiku.fi