

## **KEHON KUNTOINDEKSI -MITTAUS**

Kehon kuntoindeksi -mittaus on kehitetty LIKES-testiasemalla Jyväskylässä vuosina 2007–2011. Kuntoindeksin laskentamallit perustuvat aineistoon, joka sisältää tällä hetkellä yli 100 000 suomalaisen mittaustulokset vuosilta 2007–2018. Kattava tausta-aineisto mahdollistaa sekä yksilö- että ryhmävertailut saman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan suomalaiseen väestöön. Ennen mittausta asiakkaat täyttävät vastaanotolla esitieto- ja suostumuslomakkeen tietojen tallennusta varten. (Likes 2019)

Mittaus pitää sisällään:

- **Inbody (770) kehon koostumusmittaus**
- **Vyötärön ympärys** (mittanauha)
- **Puristusvoima** (Saehan)
- **Polar Own Index –kuntotestin**

Lisäksi asiakas saa suullisen ja kirjallisen palautteen sekä vertailun suomalaisiin viite arvoihin verrattuna.

### **OHJEET:**

Mittaukseen menee aikaa noin 30 min / hlö. Ennen mittauksen saapumista suositellaan olemaan syömättä ja juomatta noin 2 tuntia tulosten luotettavuuden vuoksi. Mittauksen aikana ei hikoilla, joten erillistä vaihtovaatetusta ei tarvita. Mittauksessa joutuu mahdollisesti riisuuntumaan.

### **HUOMIO:**

Mittausta ei voida suorittaa sairaana ollessa (flunssa yms.). Inbody kehon koostumus -mittausta ei voi suorittaa, mikäli sinulla on sydämentahdistin, raajaproteesi tai olet raskaana. Kahvin ja kolajuomien juomista tulee välttää ennen leposyketestin suorittamista, niiden sykettä kohottavan vaikutuksen vuoksi. Myös raskaan liikunnan välttämistä suositellaan vuorokautta ennen Polar Own Index -mittausta.

Lisätietoja mittauksesta: <https://www.likes.fi/kuntoindeksi>

S-työterveys Kuopio ry

Kirsi Roivainen, työfysioterapeutti YAMK

kirsi.roivainen@sok.fi