

Lisäohje kestävyyskunnan arvioimiseen

UKK-kävelytesti

Mikäli haluat kestävyyskunnostasi hieman tarkemman kuvan kuin mitä kuntolaskurimme antaa, voit tehdä UKK-kävelytestin. Testi on tarkoitettu työikäisille 20–65-vuotiaille aikuisille. Se mittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä eli hapenottokykyä. Testissä kävellään kaksi (2) kilometriä tasaisella vauhdilla mahdollisimman nopeasti. Huono kestävyyskunto lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja aineenvaihduntasairauksiin. Hidas kävelyaika ennustaa liikkumisvaikeuksia. Tarvittavat välineet: mittapyörä tai muu matkan mittaamisen väline (testin voi tehdä myös esim. juoksuradalla, jolloin matkan arviointi on helpompaa), sekuntikello, sykemittari.

Testin suoritus:

Testattava kävelee 2 km matkan tasaisella niin nopeasti kuin mahdollista tavallisella kävelytyylillä. Testin aikana häneltä kysellään omia kokemuksia rasittuneisuudesta. Testi keskeytetään, jos testattava ei voi hyvin ja jos testin jatkaminen on terveystarve. Syke mitataan välittömästi maaliviivan ylitettyä. Testiohje: "Kävele mahdollisimman nopeasti tasaisella vauhdilla, terveystarve vaarantamatta"

Harjoittelu ja suoritusten lukumäärä: Harjoituskävely nopean kävelyvauhdin kokeilemiseksi suoritetaan n. 200 metrin matkalla. Yksi testisuoritus.

Kahden kilometrin kävelyaika rekisteröidään minuutteina ja sekunteina. Arvioitu maksimaalinen hapenottokyky (VO₂max) lasketaan erikseen miehille ja naisille laskukaavalla, johon sijoitetaan kävelyaika, syke, paino, pituus ja ikä:

LASKUKAAVA:

Miehet:	Naiset:
1. Kerro ja laske yhteen: [(kävelyaika (min) x 11,6)] + [(kävelyaika (s) x 0,2)] + [(syke (lyöntiä minuutissa) x 0,56)] + [(BMI (kg/m ²) x 2,6)] = summa	1. Kerro ja laske yhteen: [(kävelyaika (min) x 8,5)] + [(kävelyaika (s) x 0,14)] + [(syke (lyöntiä minuutissa) x 0,32)] + [(BMI (kg/m ²) x 1,1)] = summa
2. Vähennä summasta: summa - [(ikä (vuosina) x 0,2)] = erotus	2. Vähennä summasta: summa - (ikä (vuosina) x 0,4) = erotus
3. Vähennä saatu erotus luvusta: 420 - erotus = Kuntoindeksi	3. Vähennä saatu erotus luvusta: 304 - erotus = Kuntoindeksi

Laskuri tuloksia varten:

<http://port.mbnet.fi/js/ukktest.htm>

Kävelytestitulokseen vaikuttaa voimakkaimmin kävelyaika. Rata tulee mitata tarkasti, vähintään 10 metrin tarkkuudella. Kymmenen metrin virhe matkan mittauksessa ja 5 sekunnin virhe ajassa

vastaavat keskimäärin yhtä indeksipistettä. Kävelyalustan tulee olla tasainen, mäkinen maasto tai pehmeä alusta nostaa sykettä ja hidastaa aikaa. Sykkeen mittaaminen mittarilla tarkoittaa suorituskykyarviota, syke tulisi mitata 15 sekunnin kuluessa maaliintulosta. Testiä ei suositella hyväkuntoisille, paljon liikuntaa harrastaville tai runsaasti ylipainoisille liikuntaa harrastamattomille. Testi ei myöskään toimi henkilöillä joilla on jokin hengitys- ja verenkiertoelimistön tai tuki - ja liikuntaelimistön sairaus joka estää ripeän kävelyn.

Viitearvot

Viitearvot perustuvat kahteen UKK-instituutin suomalaiseen väestötutkimukseen.

Kävelyaika (min:s)

Kuntoluokka		Ikäryhmä				
		30-39	40-49	50-59	60-69	
1 huonoin neljännes	miehet	≥ 16:08	≥ 16:32	≥ 17:29	≥ 18:14	
	naiset	≥ 17:43	≥ 18:08	≥ 18:26	≥ 20:05	
2 toinen neljännes	miehet	15:29-16:07	15:31-16:31	16:13-17:28	17:08-18:13	
	naiset	16:53-17:42	16:47-18:07	17:05-18:25	18:59-20:04	
3 kolmas neljännes	miehet	14:30-15:28	14:26-15:30	15:20-16:12	15:59-17:07	
	naiset	15:58-16:52	16:01-16:46	15:55-17:04	17.56-18:58	
4 paras neljännes	miehet	≤ 14:29	≤ 14:25	≤ 15:59	≤ 15:58	
	naiset	≤ 15:57	≤ 16:00	≤ 15:54	≤ 15:55	
		miehet	n=111	n=162	n=149	n=78
		naiset	n=57	n=126	n=123	n=86

Lähteet:

Keskinen OP, Mänttari A, Keskinen KL. Aerobisen kestävyuden arviointi kenttätesteillä. Kirjassa: Keskinen K., Häkkinen K., Kallinen M. toim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos, Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura, 2007, s. 104-117.

Suni J, Husu P, Rinne M, Taulaniemi A. Kuntoa terveydeksi: aikuisten ALPHA-FIT terveystestitistö 18-69-vuotiaille. Tampere: Euroopan unioni, DG Sanco, 2010.