



# treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

## Cooperin testi

### Tarkoitus

12 minuutin juokstestillä mitataan juostua matkaa ja voidaan arvioida epäsuorasti maksimaalista aerobista kapasiteettia.

### Testin suorittaminen

Juokstesti suoritetaan 10 metrin välein merkityllä tasaisella radalla (mieluiten urheilukentän juoksurata), joka alustaltaan on sopivan joustava. Testausvälineinä tarvitaan sekuntikello, pilli, tasaisen vauhdin taulukko ja turvallisuusohjeet. Testin johtajalla tulee lisäksi olla käytössään puhelin sekä henkilökuljetukseen sopiva ajoneuvo. Ennen testin aloittamista testattaville luetaan turvallisuusohjeet (käsikirjan kohta 3.5) ja varmistetaan, ettei osallistujilla ole turvallisuusohjeisiin tai terveydellisiin syihin perustuvaa estettä testaamiselle. Samalla korostetaan, että jokainen suorittaa henkilökohtaisen testin eikä kilpaile toisten kanssa.

Testisuoritusta edeltää matalatehoinen 10–15 minuuttia kestävä lämmittävä verryttely venytyksineen. Testijuoksu on turvallisinta aloittaa hyvin verrytelleenä rauhallisella tempolla rauhallisesti nopeutta kiihdyttäen. Todenmukaisimpaan tulokseen päästään, kun suoritus tehdään anaerobisen kynnyksen yläpuolella lähellä henkilökohtaista maksimitasoa. Testin jälkeen testaaja antaa palautteen testin onnistumisesta ja ohjeet loppuverryttelystä sekä käynnistää muut palautumista edistävät toimenpiteet, esimerkiksi lihashuolto ja nestetasapaino. Tuloksen määrittäminen 12 minuutissa juostu metrimäärä 5 metrin tarkkuudella alaspäin pyöristäen.

