



treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

UKK kävelytestit



UKK 6 min. kävelytesti

UKK 6 min -kävelytesti on yksinkertainen työkalu terveiden aikuisten kestävyyskunnan arvioimiseen. Pienessä tilassa onnistuva testi arvioi luotettavasti maksimaalista hapenottoa- ja verenkiertoelimistön tai tuki- ja liikuntaelimistön sairautta tai oireita, joka estää tai haittaa nopeaa kävelyä. [Katso testiohjeet ja viitearvot tästä linkistä.](#)

UKK 2 km. kävelytesti

UKK 2 kilometrin kävelytesti on tarkoitettu 20–65-vuotiaiden aikuisten kestävyyskunnan testaamiseen. Se sopii henkilöille, joilla ei ole ripeää kävelyä rajoittavaa sairautta tai vammaa tai sydämen sykkeeseen vaikuttavaa lääkitystä.

Erittäin hyväkuntoisille testiä ei suositella. Säännöllisesti kestävyysliikuntaa yli viisi tuntia viikossa noin tunnin kerrallaan harrastaville se ei välttämättä anna luotettavia tuloksia.

Tarkoitus

UKK-instituutissa kehitetty 2 kilometrin kävelytesti on tarkoitettu erityisesti vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastavan henkilön kunnan arvioimiseen. Testissä kävellään reipasta, tasaista vauhtia kahden kilometrin matka, jonka jälkeen mitataan loppusyke ja käytetty aika.

Kävelytesti sopii kaikille 20–65 -vuotiaille henkilöille, joilla ei ole testin suorittamista vaikeuttavaa vakavaa sairautta tai vammaa. Yli 65-vuotias voi suorittaa testin, jos hänen terveytensä on hyvä ja hän liikkuu säännöllisesti.

Testin suorittaminen

Testiolojen huolellinen vakiointi, ohjeistuksen mukaisesti johdettu testi, mittaustekniikka ja tarkat testitiedot parantavat tulosten luotettavuutta. Testin ennakkovalmistelut toteutetaan käsikirjan valmistautumisohjeiden mukaisesti. Riskikartoituksen käyttäminen ei testin alhaisen riskin vuoksi ole välttämätöntä, mutta kartoitusta voidaan käyttää tukena testitulosta tulkittaessa.

Testin suorittamisen tueksi on UKK-instituutista saatavilla testi- ja kuntokortti. Testin suorittamiseen tarvitaan testattavista seuraavat tiedot: testattavan nimi, henkilötunnus, ikä, paino, pituus ja sukupuoli.

Testiradan pitää olla tasainen ja matkan tarkalleen kaksi kilometriä. Testattavalla varustuksena testiin sopiva urheiluvaatetus sekä tukevat kengät.

Testin edellyttämä sykemittaus toteutetaan joko osallistujille jaettavilla sykemittareilla tai yksittäisellä sykemittalaitteella, jolla testaaja mittaa testattavien sykkeen välittömästi testin päättyessä. Ennen testiä suoritetaan 5-10 minuutin alkuverryttely. Mikäli testissä käytetään osallistujille jaettuja sykemittareita, syketalennus käynnistetään ja varmistetaan, että tallennus ja yhteys sykepinnan ja -mittarin välillä toimii. Ajanotto toteutetaan joko sykemittareiden avulla tai sekuntikellolla.

