

# UKK-kävelytesti

UKK-kävelytesti kertoo testattavan aerobisen kunnon riittävyyden tai riittämättömyyden suhteessa terveyteen ja toimintakykyyn. Se antaa myös hyvän pohjan liikuntaneuvonnalle.

Kävelyntestien kuntoindeksi kertoo kuntotason verrattuna samanikäisten miesten ja naisten viitearvoihin siten, että kuntoindeksi 100 vastaa keskimääräistä kuntoa. Lukua 100 suuremmat arvot viittaavat keskimääräistä parempaan ja sitä pienemmät arvot viittaavat keskimääräistä huonompaan kuntoon.

Testi on tarkoitettu 20–65-vuotiaille aikuisille. Se mittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä eli hapenottokykyä.

Testissä kävellään kaksi (2) kilometriä tasaisella vauhdilla mahdollisimman nopeasti.

## Valmistautuminen ennen testiä

Vältä jo testiä edeltävänä päivänä alkoholin käyttöä ja poikkeuksellisen raskasta fyysistä rasitusta. Vältä 2–3 tuntia ennen testiä raskasta ateriointia, tupakointia sekä kahvin, teen ja kolajuomien nauttimista.

## Varusteet

Sään mukainen ulkoliikuntavarustus ja lenkkikossut.

## Suoritusohjeet

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 terveysriski. Syke mitataan välittömästi maaliviivan ylittyä.

Testiohje: "Kävele mahdollisimman nopeasti tasaisella vauhdilla, terveyttäsi vaarantamatta"

## Kuntoindeksin viitearvot

Kaikissa kuntotesteissä käytetään ns. viitearvoja. Ne ovat arvoja, jotka saadaan tutkimalla suuri joukko ihmisiä ja laskemalla keskiarvot ja arvojen jakaumat ikäryhmittäin tavallisesti erikseen miehille ja naisille. Yksittäisen ihmisen testituloksia verrataan sitten näihin keskiarvoihin.

UKK-kävelytestin pääasiallinen käyttötarkoitus on asiakkaan kuntotason seuranta toistuvilla testeillä. Testi kuvaa luotettavasti kunnossa tapahtuvia muutoksia edellyttäen luonnollisesti, että testaus on tehty eri kerroilla vertailukelpoisella tavalla.

Viitearvot perustuvat kahteen UKK-instituutin suomalaiseen väestötutkimukseen. Kävelyajan (min:sek) jakautuminen kuntoluokkiin ikäryhmittäin on esitetty alla olevassa taulukossa.

|   | Kuntoluokka       |                  | Ikäryhmä                   |                            |                            |                            |
|---|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|   |                   |                  | 30-39                      | 40-49                      | 50-59                      | 60-69                      |
| 1 | Huonoin neljännes | Miehet<br>Naiset | ≥ 16:08<br>≥ 17:43         | ≥ 16:32<br>≥ 18:08         | ≥ 17:29<br>≥ 18:26         | ≥ 18:14<br>≥ 20:05         |
| 2 | Toinen neljännes  | Miehet<br>Naiset | 15:29-16:07<br>16:53-17:42 | 15:31-16:31<br>16:47-18:07 | 16:13-17:28<br>17:05-18:25 | 17:08-18:13<br>18:59-20:04 |
| 3 | Kolmas neljännes  | Miehet<br>Naiset | 14:30-15:28<br>15:58-16:52 | 14:26-15:30<br>16:01-16:46 | 15:20-16:12<br>15:55-17:04 | 15:59-17:07<br>17:56-18:58 |
| 4 | Paras neljännes   | Miehet<br>Naiset | ≤ 14:29<br>≤ 15:57         | ≤ 14:25<br>≤ 16:00         | ≤ 15:19<br>≤ 15:54         | ≤ 15:58<br>≤ 17:55         |

Lähteet:

Suni Jaana, Husu Pauliina, Rinne Marjo ja Taulaniemi Annika. 2010. Kuntoa terveydeksi: Aikuisten ALPHA-FIT terveystestit 18-69-vuotiaille. Testaajan opas. UKK-instituutti.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/495-Alpha\\_testaajan\\_opas.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/495-Alpha_testaajan_opas.pdf)

UKK-instituutti ([www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi))