

## 5.4. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto

### 5.4.1. 2 km:n UKK-kävelytesti

**Tavoite** on arvioida maksimaalista hapenottokykyä (VO<sub>2</sub>max) ja mitata kykyä kävellä ripeästi.

#### **Terveysyhteys**

Kestävyyskunto on hyvä terveyden osoitin. Huono kestävyyskunto lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja aineenvaihduntasairauksiin. Hidas kävelyaika ennustaa liikkumisvaikeuksia.

#### **Testistä poissulkeminen**

Kontraindikaatioita ovat vakavat sydän- ja verisuonisairaudet, merkittävä tai vaikea ylipaino sekä muut sairaudet tai vammat, joita ripeä kävely voi pahentaa.

#### **Välineet**

Mittapyörä  
Sekuntikello  
Sykemittari  
Kartioita (tarvittaessa)

#### **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 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.

#### **Tulostus**

Kahden kilometrin kävelyaika rekisteröidään minuutteina ja sekunteina. Arvioitu VO<sub>2</sub>max lasketaan erikseen miehille ja naisille laskukaavalla, johon sijoitetaan kävelyaika, syke, paino, pituus ja ikä:

##### **Miehet:**

1. Kerro ja laske yhteen:  
[(kävelyaika (min) x 11,6)] +  
[(kävelyaika (s) x 0,2)] +  
[(syke (lyöntiä minuutissa) x 0,56)] +  
[(BMI (kg/m<sup>2</sup>) x 2,6)] = **summa**

2. Vähennä summasta:  
summa - [(ikä (vuosina) x 0,2)] = **erotus**

3. Vähennä saatu erotus luvusta:  
420 - **erotus** = Kuntoindeksi

### Naiset:

1. Kerro ja laske yhteen:

$$[(\text{kävelyaika (min)} \times 8,5)] +$$
$$[(\text{kävelyaika (s)} \times 0,14)] +$$
$$[(\text{syke (lyöntiä minuutissa)} \times 0,32)] +$$
$$[(\text{BMI (kg/m}^2) \times 1,1)] = \text{summa}$$

2. Vähennä summasta:

$$\text{summa} - (\text{ikä (vuosina)} \times 0,4) = \text{erotus}$$

3. Vähennä saatu erotus luvusta:

$$304 - \text{erotus} = \text{Kuntoindeksi}$$

UKK-kävelytesti, Testaajan oppaassa (UKK-instituutti 2006) on lisätietoa kävelytestin suorittamisesta.

### Viitearvot

Viitearvot perustuvat kahteen UKK-instituutin suomalaisen 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

