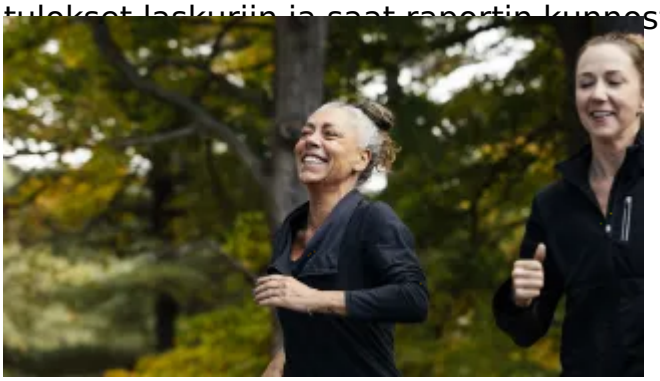
Testaa itsesi kuntolaskurilla

Haluatko tietää, mihin kuntosi riittää työ- ja vapaa-ajalla? Tee sarja testejä, syötä tulokset laskuriin ja saat raportin kunnostasi. Voit verrata tuloksiasi joko väestön



Sisällysluettelo

Kroppa ja Nuppi kuntoon -kuntolaskurista saat

- arvion kestävyyskunnostasi taustatietojesi perusteella
- arvion siitä, millaisiin työ- tai arkielämän toimintoihin kykenet kestävyyskuntosi puolesta kuormittumatta liikaa
- arvion perusaineenvaihdunnan tasostasi ja kestävyyskunnon harjoittelualueesi (arvioidaan sykkeen perusteella).

Jos syötät testituloksesi laskuriin, saat palautteen kustakin yksittäisestä testistä. Jos taas haluat saada tekemiesi testien perusteella yleispalautteen toimintakyvystäsi, tee vähintään yksi testi jokaisesta toimintakyvyn osa-alueesta (kestävyyskunto, kehonkoostumus, tasapaino, liikkuvuus, lihaskunto).

1. Tutustu ohjeisiin testikokonaisuuden suorittamisesta.
2. Tee testit ja täytä niiden tulokset laskuriin.
3. Saat palautteen kuntotasostasi.

Ohjeet testikokonaisuuden suorittamisesta

Kuntotestien avulla voit kartoittaa monipuolisesti nykyistä kuntotasoasi. Niiden suorittamien ei vaadi huippukuntoa, vaan ne sopivat perusterveille henkilöille kuntotasoon katsomatta. Testit voi tehdä joko yksin, parin kanssa tai ryhmässä.

> Huomaa, että yhdessä tekeminen parantaa testitulosten luotettavuutta ja testausturvallisuutta sekä saattaa olla hauskempaa.

Suosituksia testien suorittamisesta

- Mikäli et ole harrastanut pitkään aikaan liikuntaa, kestävyys- ja lihaskuntotestejä ei kannata suorittaa samana päivänä.
- Jos teet testit alle viikon sisällä toisistaan, tulisi kestävyystesti tehdä ennen lihaskunto-, tasapaino- tai liikkuvuustestejä.
- Mikäli teet kunkin testiosion erillisinä kertoina, muista tehdä ennen testiä pieni alkuverryttely esimerkiksi juosten, askeltaen tai pyörällä. Ennen lihaskuntotestejä on syytä tehdä vähän pidempi, vähintään 10–15 minuutin alkuverryttely. Näin varmistetaan lihasten suorituskyky testissä ja minimoidaan revähtymien riski. Muissa testiosioissa riittää lyhyt verryttely.
- Jos lihaskunto, tasapaino ja liikkuvuustestit tehdään samana päivänä, kannattaa yksittäisten testien välille varata palautumisaikaa noin 5 minuuttia.
- Lihaskuntotesteistä palautuminen kestää tavallisesti maksimissaan noin 2–3 päivää.

Testien kesto

- Koko testipatteriston alkulämmittelyineen saa tehtyä siis 1,5–2 tunnin aikana.
- Testipatteriston (pois lukien kävelytesti) suorittamiseen menee alkulämmittelyineen noin 45–60 minuuttia
- Lihaskuntotestistön (kolme testiä) suorittamiseen menee aikaa noin 20 minuuttia.
- Liikkuvuustestien (kaksi testiä) suorittamiseen mene aikaa noin 15 minuuttia.
- Yksittäisen lihaskunto-, liikkuvuus- tai tasapainotestin tekemiseen menee aikaa noin viisi minuuttia.

- Ohjaajan manuaalissa ohjeistetun UKK-kävelytestin suorittamiseen alkulämmittelyineen menee noin 45–60 minuuttia.

Testien suoritusjärjestys

Testit kannattaa tehdä aina samassa järjestyksessä kevyemmästä raskaampaan. Liikkeiden suoritusjärjestys on seuraava:

1. Kehonkoostumus
    1. BMI,
    2. vyötärönympärys
2. Tasapaino:
    1. yhdellä jalalla seisominen
3. Liikkuvuus
    1. niska-hartiaseudun liikkuvuus
    2. eteenkurotus istuen
4. Lihaskunto
    1. yläraajojen dynaaminen toistotesti tai etunojapunnerrus
    2. istumaannousu
    3. toistokyykistys

Testiohjeet

Kehonkoostumuksen, liikkuvuuden ja tasapainon sekä lihaskunnon testiohjeet sisältävät testikuvausten lisäksi tarkat viitearvot. Halutessasi voit tulostaa tiedostot.

Kehonkoostumus
Tasapaino ja liikkuvuus
Lihaskunto (ylävartalo)
Lihaskunto (keski- ja alavartalo)

Kuntolaskuri

Syötä testituloksesi Kuntolaskuriin, jotta saat tietoa kunnostasi.

Siirry kuntolaskuriin

Suurin osa liikunnan tuomista terveyshyödyistä saavutetaan jo kohtuutehoisella fyysisellä aktiivisuudella, jolloin liikunnan aiheuttamat terveysriskit pysyvät pieninä. Mahdolliset terveysriskit liittyvät suurimmaksi osaksi hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön sairauksiin. Jos olet terve, voit aloittaa kevyen tai kohtuukuormitteisen liikunnan ilman terveystarkastusta.

> Jos kuntotestiesi tuloksesi ovat keskitasoa huonompia oman ikäryhmäsi väestötason viitearvoihin verrattuna, tarkista liikuntatottumuksesi.

Testaa myös, kuinka

Palaudut ja nukut
Syöt
Lisäohje kestävyyskunnon arvioimiseen

Kysy lisää asiantuntijoiltamme

Janne Halonen

erityisasiantuntija
Sähköpostiosoite
janne.halonen [at] ttl.fi
Puhelin
+358 30 474 2598

Jaana Laitinen

tutkimusprofessori
Sähköpostiosoite
jaana.laitinen [at] ttl.fi
Puhelin
+358 30 474 6006

Elina Weiste

johtava tutkija
Sähköpostiosoite
elina.weiste [at] ttl.fi
Puhelin
+358 30 474 2077