

## ÄÄNEKOSKI, 2848 m

Valaistu hiekka- ja asfalttipintainen reitti  
Vaikeusaste: helppo, noususumma 21 m



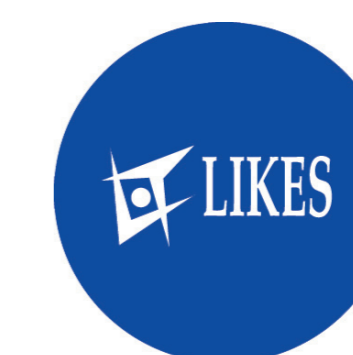
## I

### Näin teet kuntotestin:

1. Lämmittele
  2. Kävele tai juokse testi tasaisella vauhdilla niin, että hengästyit.
  3. Ota aika.
  4. Katso tulos alla olevien ohjeiden mukaan tai verkosta.
- Seuraa reitillä valopylväissä olevia **Kuntokatsastustarroja!**



Seuraa kehitystäsi ja tutustu erilaisiin kuntotyökaluihin osoitteessa [www.kuntokatsastus.info](http://www.kuntokatsastus.info)



## II

### Rasitus tuntui mielestäni

|   |   |
|---|---|
| 0 | “Kevyeltä, en hengästynyt. Tällä vauhdilla jaksan liikkua vaikka koko päivän. Kokeilen seuraavan kerran uudestaan hengästyen.”          |
| 1 | “Hieman rasittavalta, hengästyin hieman. Jaksan ylläpitää tätä vauhtia vähintään 1,5 tuntia.”   |
| 2 | “Melko rasittavalta, hengästyin selvästi. Tällä vauhdilla jaksan edetä mukavasti noin 1 tunnin ajan.”                                   |
| 3 | “Rasittavalta, hengästyin huomattavasti. Tätä vauhtia ei tee mieli mennä 30–45 minuuttia pidempään.”                                    |
| 4 | “Hyvin rasittavalta, hengästyin erittäin paljon. Tämä tuntuu jo epämiellyttävältä enkä etenemään tällä vauhdilla kuin 15–30 minuuttia.” |
| 5 | “Maksimimaaliselta. Annoin kaikkeni enkä olisi jaksanut yhtään pidempään.”  |

## III

### Katso taulukosta aikaasi ja rasitustasoasi vastaava kestävyyskunnan tulos

Kävelijä, katso tuloksesi tästä taulukosta:

| Suoritus-aika | Rasitustaso |    |    |    |    |
|---------------|-------------|----|----|----|----|
|               | 1           | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 18:00         |             |    |    |    | 43 |
| 18:30         |             |    |    |    | 41 |
| 19:00         |             |    |    | 42 | 38 |
| 19:30         |             |    |    | 40 | 36 |
| 20:00         |             | 42 | 38 | 34 |    |
| 20:30         |             | 40 | 36 | 32 |    |
| 21:00         |             | 43 | 38 | 34 | 30 |
| 21:30         |             | 41 | 36 | 32 | 29 |
| 22:00         |             | 39 | 34 | 30 | 27 |
| 22:30         | 43          | 37 | 33 | 29 | 26 |
| 23:00         | 41          | 35 | 31 | 28 | 25 |
| 23:30         | 39          | 34 | 30 | 26 | 24 |
| 24:00         | 38          | 32 | 28 | 25 | 23 |
| 25:00         | 35          | 30 | 26 | 23 | 21 |
| 25:30         | 33          | 29 | 25 | 22 | 20 |
| 26:00         | 32          | 27 | 24 | 21 | 19 |
| 26:30         | 31          | 26 | 23 | 21 | 19 |
| 27:00         | 30          | 26 | 22 | 20 | 18 |
| 27:30         | 29          | 25 | 22 | 19 | 17 |
| 28:00         | 28          | 24 | 21 | 19 | 17 |
| 29:00         | 26          | 22 | 20 | 17 | 16 |
| 30:00         | 25          | 21 | 18 | 16 | 15 |
| 31:00         | 23          | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 32:00         | 22          | 19 | 17 | 15 | 13 |
| 33:00         | 21          | 18 | 16 | 14 | 13 |
| 34:00         | 20          | 18 | 15 | 14 | 12 |

Suorituskyky: ml/kg/min

Esimerkki:

kävelen meni aikaa 25 min 00 sek.  
Rasitustaso oli 3. Kestävyyskunnan tulos on 26.

Juoksija, katso tuloksesi tästä taulukosta:

| Suoritus-aika | Rasitustaso |    |    |    |    |
|---------------|-------------|----|----|----|----|
|               | 1           | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 9:00          |             |    |    |    | 68 |
| 9:30          |             |    |    |    | 65 |
| 10:00         |             |    |    | 68 | 61 |
| 10:30         |             |    |    | 65 | 59 |
| 11:00         |             |    |    | 62 | 56 |
| 11:30         |             |    | 67 | 59 | 53 |
| 12:00         |             |    | 64 | 57 | 51 |
| 12:30         |             |    | 61 | 55 | 49 |
| 13:00         |             | 68 | 59 | 53 | 47 |
| 13:30         |             | 65 | 57 | 51 | 46 |
| 14:00         |             | 63 | 55 | 49 | 44 |
| 14:30         |             | 61 | 53 | 47 | 42 |
| 15:00         | 68          | 59 | 51 | 46 | 41 |
| 16:00         | 64          | 55 | 48 | 43 | 38 |
| 16:30         | 62          | 53 | 47 | 41 | 37 |
| 17:00         | 60          | 52 | 45 | 40 | 36 |
| 17:30         | 59          | 50 | 44 | 39 | 35 |
| 18:00         | 57          | 49 | 43 | 38 | 34 |

Suorituskyky: ml/kg/min

## IV

### Katso, mikä on tulostasi vastaava kuntoluokka (KL, 1–5) ikäistesi joukossa

| Naiset, ikä (vuotta) | 1 heikko    | 2 välttävä | 3 keskiverto | 4 hyvä | 5 erinomainen |
|----------------------|-------------|------------|--------------|--------|---------------|
| 18–34                | 24 tai alle | 25–32      | 33–41        | 42–49  | 50 tai yli    |
| 35–44                | 21 tai alle | 22–29      | 30–38        | 39–46  | 47 tai yli    |
| 45–54                | 20 tai alle | 21–27      | 28–35        | 36–42  | 43 tai yli    |
| 55–64                | 18 tai alle | 19–24      | 25–31        | 32–37  | 38 tai yli    |
| 65–74                | 16 tai alle | 17–21      | 22–27        | 28–32  | 33 tai yli    |
| yli 75               | 13 tai alle | 14–17      | 18–22        | 23–26  | 27 tai yli    |

| Miehet, ikä (vuotta) | 1 heikko    | 2 välttävä | 3 keskiverto | 4 hyvä | 5 erinomainen |
|----------------------|-------------|------------|--------------|--------|---------------|
| 18–34                | 30 tai alle | 31–38      | 39–47        | 48–55  | 56 tai yli    |
| 35–44                | 27 tai alle | 28–35      | 36–44        | 45–52  | 53 tai yli    |
| 45–54                | 25 tai alle | 26–33      | 34–42        | 43–50  | 51 tai yli    |
| 55–64                | 24 tai alle | 25–31      | 32–39        | 40–46  | 47 tai yli    |
| 65–74                | 20 tai alle | 21–26      | 27–33        | 34–39  | 40 tai yli    |
| yli 75               | 16 tai alle | 17–21      | 22–27        | 28–32  | 33 tai yli    |

Suorituskyky: ml/kg/min

## V

### Tuloksen tulkinta

- KL 1–2** Katsastukseen jäi parantamisen varaa eli tuloksesi on alle keskiverron. Aloita maltillisesti säännöllinen kestävyysliikunta ja varmista, että ravitsemustottumuksesi ovat kunnossa.
- KL 3** Katsastus meni ihan oookoo eli kuntosi on keskivertoa. Lisäämällä hieman kestävyysliikuntaa saavutat tulevaisuudessa enemmän terveyshyötyjä.
- KL 4–5** Katsastus meni hienosti! Olet hyvässä kunnossa, jatka vähintään samaan malliin. Muista myös kannustaa vähän liikkuvia tuttaviasi liikkumaan.