

SUOLAHTI, 2000 m

Valaistu hiekkapintainen edestakainen reitti
Vaikeusaste: helppo, noususumma 12 m

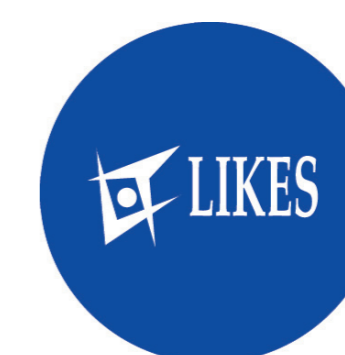


I Näin teet kuntotestin:

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



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
12:30					44
13:00				45	40
13:30				41	37
14:00			42	38	34
14:30		45	39	35	31
15:00		41	36	32	29
15:30	45	38	34	30	27
16:00	42	36	31	28	25
16:30	39	34	29	26	24
17:00	37	32	28	25	22
17:30	35	30	26	23	21
18:00	33	28	25	22	20
18:30	31	27	23	21	19
19:00	29	25	22	20	18
19:30	28	24	21	19	17
20:00	27	23	20	18	16
20:30	26	22	19	17	15
21:00	25	21	18	16	15
21:30	24	20	18	16	14
22:00	23	20	17	15	14
23:00	21	18	16	14	13
23:30	21	18	16	14	13
24:00	20	17	15	13	12
25:00	19	16	14	13	12
26:00	18	16	14	12	11
28:00	17	15	13	11	10

Esimerkki:

kävelen meni aikaa 17 min 00 sek.
Rasitustaso oli 3. Kestävyyskunnan tulos on 28.

Juoksija, katso tuloksesi tästä taulukosta:

Suoritus-aika	Rasitustaso				
	1	2	3	4	5
6:00					72
6:30					66
7:00				68	61
7:30			72	64	57
8:00			67	60	54
8:30		72	63	56	51
9:00		68	60	53	48
9:30		65	57	50	45
10:00	72	61	54	48	43
10:30	68	59	51	46	41
11:00	65	56	49	43	39
11:30	62	53	47	42	37
12:00	60	51	45	40	36
13:00	55	47	41	37	33
13:30	53	46	40	35	32
14:00	51	44	38	34	31
14:30	49	42	37	33	30
15:00	48	41	36	32	29

Suorituskyky: ml/kg/min

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.