

UKK 6 min -kävelytesti

Ari Mänttari
UKK-instituutti
liikuntafysiologi, LitM



UKK 6 min -kävelytesti

- kotisivulaskuri



UKK 6 min -kotisivulaskuri

Kotisivulaskurilla voit kätevästi arvioida testattavan kuntoa ja verrata sitä väestöviitearvoihin.

<http://www.ukkinstituutti.fi/kvelytestintuloslaskuri>



UKK 6 min -kotisivulaskuri

Tiedot

sukupuoli n/m

ikä v

pituus cm

paino kg

matka m

syke lyöntiä minuutissa

Tulokset

matka m

BMI kg/m²

VO₂max ml/kg/min

Tuloksen mukainen viitearvosi on

Miehet maksimaallinen hapenkulutus (VO₂max)

ikä (v)	1	2	3
20–29	< 41	41–45	> 45
30–39	< 38	38–41	> 41
40–49	< 35	35–40	> 40
50–59	< 33	33–36	> 36
60–69	< 29	29–33	> 33

Naiset maksimaallinen hapenkulutus (VO₂max)

ikä (v)	1	2	3
20–29	< 34	34–37	> 37
30–39	< 33	33–36	> 36
40–49	< 32	32–36	> 36
50–59	< 28	28–32	> 32
60–69	< 27	27–30	> 30

<http://www.ukkinstituutti.fi/kavelytestintuloslaskuri>



UKK 6 min -kävelytesti

- **UKK WALK -tuloslaskentaohjelma**



UKK WALK -tuloslaskentaohjelma


UKK Walk -ohjelmalla voidaan tallentaa testaustuloksia ja tulostaa henkilö- ja ryhmäraportteja liikuntasuosituksineen.

Tuloksista saadaan myös yksilö- ja ryhmätasoisia seurantoja.

Ohjelma on verkkopohjainen ja sen voi lunastaa omaan käyttöön maksamalla UKK Walk -vuosilisenssin.



UKK 6 min -tuloslaskentaohjelma

 **UKK-instituutti**
Osaamista terveystieteiden edistämiseen


[In English](#) [Yhteystiedot](#) [Kirjaudu ulos](#)

[Etusivu](#) [Asiakkaat](#) [Testit](#) [Raportit](#) [Asetukset](#)



Yhteydenotto
puh. 03 282 9111 (vaihde)
tiedotus(at)ukkinstituutti.fi

Käyntiosoite
Kaupinpuistonkatu 1
33500 Tampere





UKK 6 min kävelytesti palauteraportti

K K ikä: 50 v, pituus: 165 cm, paino: 80 kg, BMI: 29,4 kg/m²

Omat testaustulokset

kävelymatka	680	m
kävelysyke	121	krt/min
arvioitu maksimaalinen syke	173	krt/min
arvioitu maksimaalinen hapenkulutus (VO ₂ max)	32	ml/kg/min = 9,2 MET
arvioitu hapenkulutus 6 min kävelytestin lopussa (VO ₂ sub)	27	ml/kg/min = 7,8 MET
arvioitu kävelyn teho (%VO ₂ max)	84	% maksimaalisesta suorituskyvystä

Omien testitulosten vertailu samanikäisiin

	tulos	kuntotaso (1-3)
6 minuutin aikana edetty matka (m)	680	3
arvioitu VO ₂ max (ml/kg/min)	32,3	3

Kävelemäsi matka 6 minuutissa on 20 % ikäistesi keskitulosta parempi.
Kestävyys suorituskykyisi hapenkulutusarvion perusteella on 20 % ikäistesi keskitulosta parempi.



Palauteraportin termit tutuiksi

matka	Matka kertoo testattavan kyvystä kävellä mahdollisimman nopeasti.
VO ₂ max	Maksimaalinen hapenkulutus (VO ₂ max, ml/kg/min) on arvio sydämen ja verenkiertoelimistön kestävyyskuntosuorituskyvystä eli kestävyyskunnosta.
VO ₂ sub	Arvioitu hapenkulutus (ml/kg/min) kävelytestin lopussa. Arvioitu %VO ₂ max = VO ₂ /VO ₂ max*100
MET	Lepoaineenvaihdunnan suuruutta kuvaava luku: 1 MET = lepo, 8 MET = 8-kertainen lepoaineenvaihdunta. Esim. 5 MET = kävelyä noin 5 km tuntivauhdilla ja 10 MET = juoksua noin 10 km tuntivauhdilla.
KK 2017	KunnonKartta 2017 -väestötutkimus.

Henkilökohtainen liikuntasuositus kestävyyskunnan ylläpitoon ja kehittämiseen

Reipasta ja rasittavaa liikuntaa sopivasti yhdistellen

	reipasta liikuntaa	rasittavaa liikuntaa
määrä	3 kertaa viikossa	kerran viikossa
kesto	53 minuuttia kerralla	20 minuuttia
syke	104-130 krt/min	138-163 krt/min
rasituksen tuntemus	kevyestä hieman rasittavaan	rasittavasta erittäin rasittavaan
hengästyneisyys	lievää hengästyneisyyttä	voimakasta hengästyneisyyttä

Testitulosten seuranta

pvm	ikä (v)	paino (kg)	BMI (kg/m ²)	syke (krt/min)	matka (m)	taso (1-3)	% keskitulos	VO ₂ max (ml/kg/min)	taso (1-3)	% keskitulos
25.06.2019	50	80	29,4	121	680	3	20	32	3	20

BMI = kehon painoindeksi, syke = kävelysyke testin lopussa, matka = 6 minuutin aikana edetty matka, VO₂max = arvioitu maksimaalinen hapenkulutus, tasot = ikään ja sukupuoleen suhteutetut viitearvot (1-3) kävelymatkasta ja VO₂max:sta, % keskitulos = prosenttia oman ikäryhmän keskituloksesta (matka ja VO₂max).

...lutuksesi liikunnan aikana on noin 1541
...arrastaa vähintään kahdesti viikossa.

