



UKK 2 km

-KÄVELYTESTI

SOVELTUVUUDEN ARVIO

UKK 2 km -kävelytesti arvioi sydämen- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä eli kestävyyskuntoa sekä kävelykykyä. Testi on tarkoitettu terveille 20–65-vuotiaille aikuisille, joilla ei ole ripeää kävelyä rajoittavaa sairautta tai oiretta. Testissä kävellään tasamaalla kaksi kilometriä mahdollisimman nopeasti tasaisella vauhdilla.

Nimi

Soveltuuko testi sinulle?

Rengasta seuraavista kysymyksistä sopivin vaihtoehto.

1. Kuinka paljon kestävyystyypistä liikuntaa sinulle on kertynyt viimeisen kahden kuukauden aikana?

Ympyröi kaikki tilannettasi vastaavat vaihtoehdot kohdista a–c. Merkitse ruutuihin, kuinka monta kertaa ja tuntia viikossa kyseistä liikuntaa sinulle kertyi. Ota huomioon säännöllisesti viikoittain toistuva kestävyystyypinen liikunta. Jos et liiku säännöllisesti viikoittain juuri lainkaan, ympyröi vaihtoehto a.

a ei juuri mitään säännöllistä kestävyysliikuntaa

b ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa viimeisen kahden kuukauden aikana (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)

- Kuinka monena päivänä viikossa?
- Kuinka monta tuntia viikossa?

c rasittavaa kestävyysliikuntaa viimeisen kahden kuukauden aikana (= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)

- Kuinka monena päivänä viikossa?
- Kuinka monta tuntia viikossa (viimeisen kuukauden aikana)?

<p>2. Onko sinulla jokin aineenvaihdunta-, verenkierto- tai hengityselinsairaus tai -oire, joka estää tai haittaa liikkumistasi?</p> <p>Jos kyllä, mikä? <input type="checkbox"/> diabetes <input type="checkbox"/> sydänsairaus <input type="checkbox"/> astma <input type="checkbox"/> muu, mikä?</p>	kyllä	ei
<p>3. Esiintyykö sinulla rintakipua tai hengenahdistusta fyysisen rasituksen aikana?</p>	kyllä	ei
<p>4. Onko sinulla jokin tuki- ja liikuntaelimestön sairaus tai oire, joka estää tai haittaa liikkumistasi?</p> <p>Jos kyllä, missä? <input type="checkbox"/> selkä <input type="checkbox"/> lonkka <input type="checkbox"/> polvi <input type="checkbox"/> nilkka <input type="checkbox"/> muu, mikä?</p>	kyllä	ei
<p>5. Onko sinulla huimausta tai pyörrytyksen tunnetta, joka vaikeuttaa liikkumistasi?</p> <p>Jos kyllä, tiedätkö mistä se johtuu?</p>	kyllä	ei
<p>6. Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota ei edellä ole mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin?</p> <p>Jos kyllä, mikä?</p>	kyllä	ei
<p>7. Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä?</p> <p>Jos kyllä, mitä?</p>	kyllä	en
<p>8. Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotain tarttuvaa tautia (flunssa, yskä, kuume)?</p> <p>Jos kyllä, mitä?</p>	kyllä	en
<p>9. Onko suvussasi jollekin sattunut äkillinen sydäntapahtuma alle 60 vuoden iässä?</p>	kyllä	ei
<ul style="list-style-type: none"> Olen lukenut huolellisesti kuntokortin kysymykset ja vastannut niihin parhaan tietämykseni mukaan 	kyllä	en
<ul style="list-style-type: none"> Osallistun UKK 2 km -kävelytestiin vapaaehtoisesti ja omalla vastuulla 	kyllä	en



Kävelyohje

Kävele mahdollisimman nopeasti tasaisella vauhdilla, terveyttäsi vaarantamatta.