



# UKK 6 min -KÄVELYTESTI

SOVELTUVUUDEN ARVIO JA TESTIKORTTI

**UKK 6 min -kävelytesti** arvioi sydämen ja verenkiertoelimistön suorituskykyä eli kestävyyskuntoa sekä kävelykykyä. Testi on tarkoitettu terveille 20–70-vuotiaille aikuisille, joilla ei ole ripeää kävelyä rajoittavaa sairautta tai oiretta. Testissä kävellään 6 minuuttia mahdollisimman nopeasti kiertämällä 15 metrin pituisia rataa edestakaisin.

Nimi			
Syntymäaika	Ikä	Pituus	Paino

## Soveltuvuuko testi sinulle?

Rastita seuraavista kysymyksistä sopivin vaihtoehto.

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

Ympyröi kaikki tilannettasi vastaavat vaihtoehdot kohdista a–d. 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** verikkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa (=ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä esim. rauhallinen kävely)

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

**c** 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? \_\_\_\_\_

**d** 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)? \_\_\_\_\_

kyllä ei/en

**2. Onko sinulla jokin aineenvaihdunta-, verenkierto- tai hengityselinsairaus tai -oire, joka estää tai haittaa liikkumistasi?**

Jos kyllä, mikä? diabetes sydänsairaus astma  
muu, mikä?

 kyllä  ei/en

**3. Esiintyykö sinulla rintakipua tai hengenahdistusta fyysisen rasituksen aikana?**

 kyllä  ei/en

**4. Onko sinulla jokin tuki- ja liikuntaelimestön sairaus tai oire, joka estää tai haittaa liikkumistasi?**

Jos kyllä, missä? selkä lonkka polvi nilkka  
muu, mikä?

 kyllä  ei/en

**5. Onko sinulla huimausta tai pyöräytyksen tunnetta, joka vaikeuttaa liikkumistasi?**

Jos kyllä, tiedätkö mistä se johtuu?

 kyllä  ei/en

**6. Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota ei edellä ole mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin?**

Jos kyllä, mikä?

 kyllä  ei/en

**7. Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä?**

Jos kyllä, mitä?

 kyllä  ei/en

**8. Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotain tarttuvaa tautia (flunssa, yskä, kuume)?**

Jos kyllä, mitä?

 kyllä  ei/en

**9. Onko suvussasi jollekin sattunut äkillinen sydäntapahtuma alle 60 vuoden iässä?**

 kyllä  ei/en

- Olen lukenut huolellisesti kuntokortin kysymykset ja vastannut niihin parhaan tietämykseni mukaan.
- Osallistun UKK 6 min -kävelytestiin vapaaehtoisesti ja omalla vastuulla.

 kyllä  ei/en kyllä  ei/en

## UKK 6 min -kävelytesti

Ohjeista testattava kävelemään 15 m rataa edestakaisin 6 minuutin ajan niin nopeasti kuin hän pystyy oman kuntotasonsa mukaan.

Merkitse testattavan kävelemät kierrokset tukkimiehen kirjanpidolla aina **aloituspäädystä**:

150 m	300 m	450 m	600 m	750 m	900 m	1050 m
/// 5	/// 10	/// 15	/// 20	/// 25	/// 30	/// 35
+ vajaat kierrokset			m			

Matka	m
Syke	krt/min

Huom!

### Kävelymatkataulukko täysille kierroksille

kierrokset	15	16	17	18	19	20	21
matka (m)	450	480	510	540	570	600	630
kierrokset	22	23	24	25	26	27	28
matka (m)	660	690	720	750	780	810	840
kierrokset	29	30	31	32	33	34	35
matka (m)	870	900	930	960	990	1020	1050