



Helppo tapa testata kunto

YHTEISTYÖSSÄ:

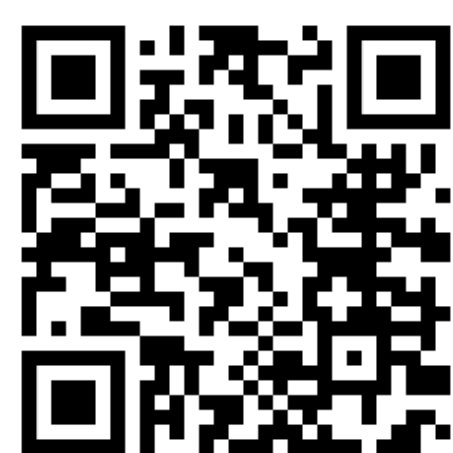
**Likes** PIRKKALA  
by jamk



YLEINEN HÄTÄNUMERO **112**

Seuraa kehitystäsi ilmaiseksi osoitteessa:

[www.kuntokatsastus.info](http://www.kuntokatsastus.info)



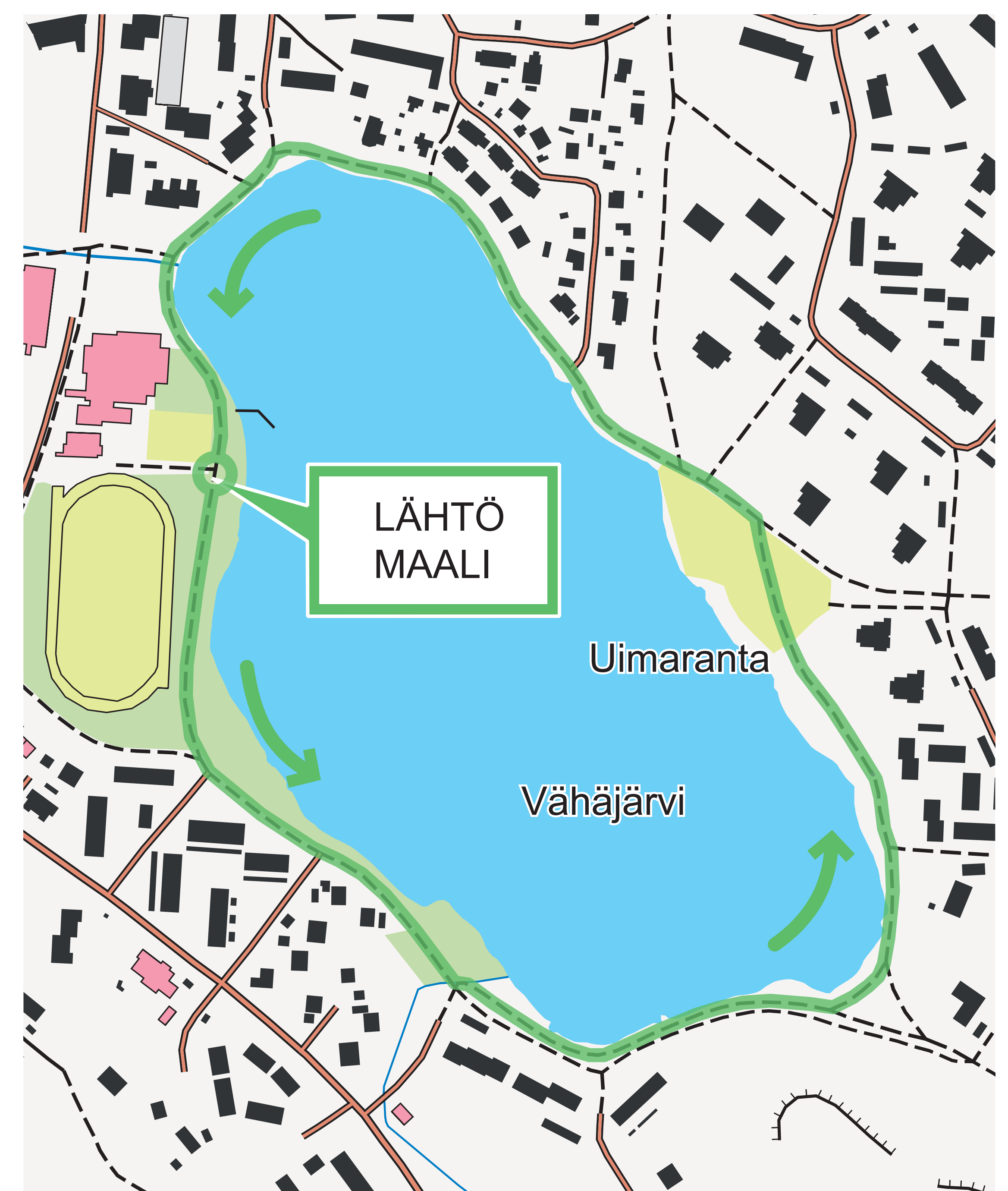
# Pirkkala Vähäjärvi

1866 m

Valaistu reitti:

- Vaikeusaste: helppo
- Nousua: 9 m

Kiertosuunta vastapäivään.  
Seuraa reitillä valopylväissä  
olevia Kuntokatsastustarroja.



- 1 Tee kuntotesti: ▶ Lämmittele ensin 5-10 minuuttia. ▶ Kävele tai juokse testi tasaisella rasituksella niin, että hengästyit. ▶ Ota aika reitiltä.

## 2 Arvioi rasitustaso maalissa.

### 0 Kevyt

En hengästynyt. Tällä vauhdilla jaksan liikkua vaikka koko päivän. Kokeilen seuraavan kerran uudestaan siten, että hengästyn.

### 1 Hieman rasittava

Hengästyn hieman. Jaksan ylläpitää tätä vauhtia vähintään 1,5 tuntia.

### 2 Melko rasittava

Hengästyn selvästi. Tällä vauhdilla jaksan edetä mukavasti noin 1 tunnin ajan.

### 3 Rasittava

Hengästyn huomattavasti. Tätä vauhtia ei tee mieli mennä 30–45 minuuttia pidempään.

### 4 Hyvin rasittava

Hengästyn erittäin paljon. Tämä tuntuu jo epämiellyttävältä enkä pysty etenemään tällä vauhdilla kuin 15–30 minuuttia.

### 5 Maksimaalinen

Annoin kaikeneni enkä olisi jaksanut yhtään pidempään.

## 3 Laske kestävyyskunnan tulos.

Kävelijä					Juoksija					
Aika	Rasitustaso				Aika	Rasitustaso				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11:45					43	6:45				60
12:00					41	7:00				57
12:15				43	39	7:15				61
12:30				41	37	7:30				59
12:45				39	35	7:45				57
13:00			42	38	34	8:00				55
13:15			41	36	32	8:15				54
13:30			39	35	31	8:30			59	52
13:45		43	37	33	30	8:45			57	51
14:00		41	36	32	29	9:00			55	49
14:15		39	34	31	28	9:15			54	48
14:30		38	33	29	27	9:30			53	47
14:45	43	36	32	28	26	9:45		59	51	46
15:00	41	35	31	27	25	10:00		57	50	44
15:15	40	34	30	26	24	10:15		56	49	43
15:30	38	33	29	25	23	10:30		54	48	42
15:45	37	32	28	25	22	10:45		53	46	41
16:00	36	31	27	24	21	11:00		52	45	40
16:15	35	30	26	23	21	11:15	59	51	44	39
16:30	34	29	25	22	20	11:30	58	50	43	39
16:45	33	28	24	22	20	11:45	57	49	42	38
17:00	32	27	24	21	19	12:00	55	48	42	37
17:15	31	26	23	20	18	12:15	54	47	41	36
17:30	30	25	22	20	18	12:30	53	46	40	36
17:45	29	25	22	19	17	12:45	52	45	39	35
18:00	28	24	21	19	17	13:00	51	44	38	34

Suorituskyky, ml/kg/min

Esimerkki:  
Kävellessä meni aikaa 14 min 15 sek.  
Rasitustaso oli 3.  
Kestävyyskunnan tulos on 34.

Taulukko: Vähäjärvi (1866m / 9 m)

## 4 Katso kuntoluokkasi (KL).

Naiset

ikä	KL 1	KL 2	KL 3	KL 4	KL 5
	heikko	välttävä	keskiverto	hyvä	erinomainen
18–34	< 25	25–32	33–41	42–49	> 49
35–44	< 22	22–29	30–38	39–46	> 46
45–54	< 21	21–27	28–35	36–42	> 42
55–64	< 19	19–24	25–31	32–37	> 37
65–74	< 17	17–21	22–27	28–32	> 32
> 74	< 14	14–17	18–22	23–26	> 26

Miehet

ikä	KL 1	KL 2	KL 3	KL 4	KL 5
	heikko	välttävä	keskiverto	hyvä	erinomainen
18–34	< 31	31–38	39–47	48–55	> 55
35–44	< 28	28–35	36–44	45–52	> 52
45–54	< 26	26–33	34–42	43–50	> 50
55–64	< 25	25–31	32–39	40–46	> 46
65–74	< 21	21–26	27–33	34–39	> 39
> 74	< 17	17–21	22–27	28–32	> 32

## 5 Tuloksen tulkinta.

KL 4-5

Katsastus meni hienosti! Olet hyvässä kunnossa, jatka vähintään samaan malliin. Muista myös kannustaa vähän liikkuvia tuttaviasi liikkumaan.

KL 3

Katsastus meni ihan okei eli kuntosi on keskivertoa. Lisäämällä hieman kestävyysliikuntaa saavutat tulevaisuudessa enemmän terveyshyötyjä.

KL 1-2

Katsastukseen jäi parantamisen varaa eli tuloksesi on alle keskiverron. Aloita maltillisesti säännöllinen kestävyysliikunta ja varmista, että ravitsemustottumuksesi ovat kunnossa.

More info and instructions in English:

[www.kuntokatsastus.info](http://www.kuntokatsastus.info)

