

Mika Perkiömäki

TESTAUSTULOKSET

Syntymäaika	31.10.71				
Testauspäivämäärä	09.07.98	05.08.99	05.01.01	20.09.02	03.06.20
Pituus (cm)	177	177	177	177	177
Paino (kg)	59,5	61,1	63,0	62,5	65,0
Rasva %	5,8	6,3	9,6	7,5	9,9
Rasvanpudotustavoite (kg)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

VIIMEISEN TESTAUSKERRAN KUNTOLUOKITUS ALARAJAT 1-5 ASTEIKOLLE (ml/kg/min)

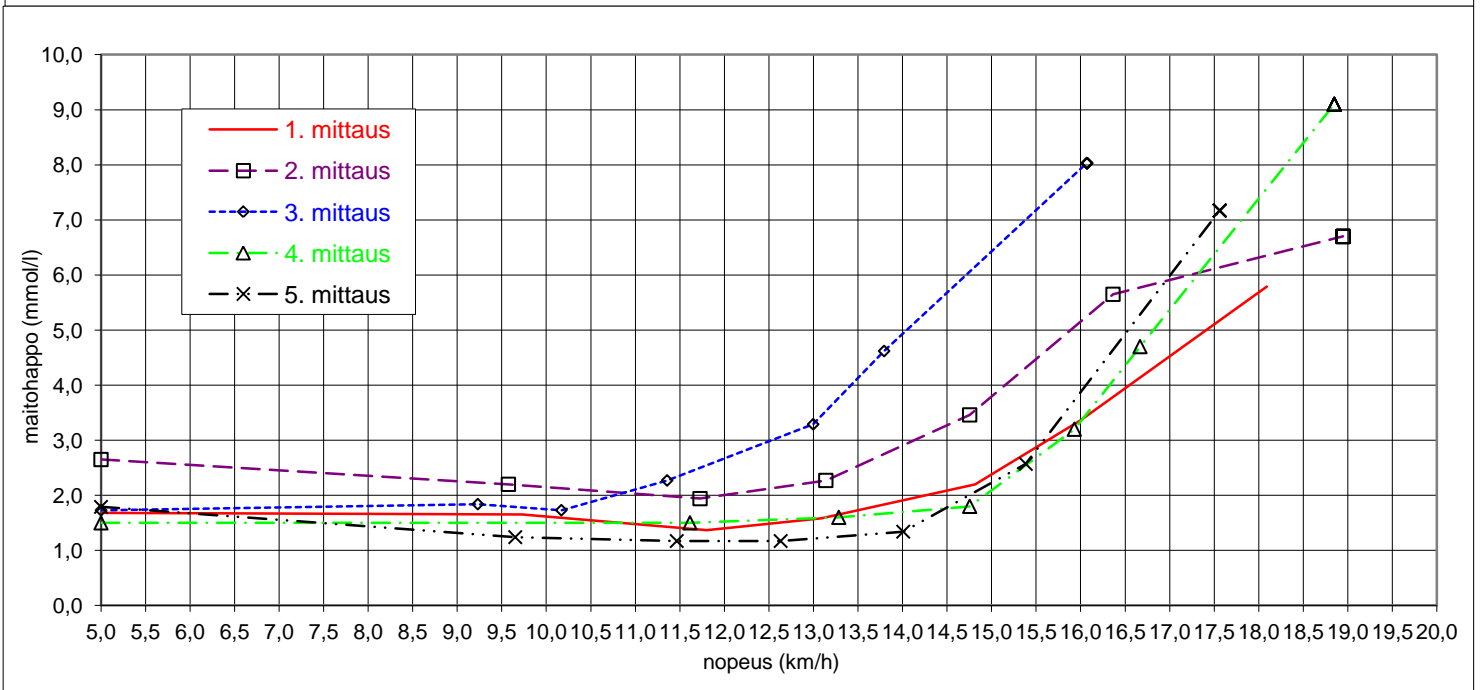
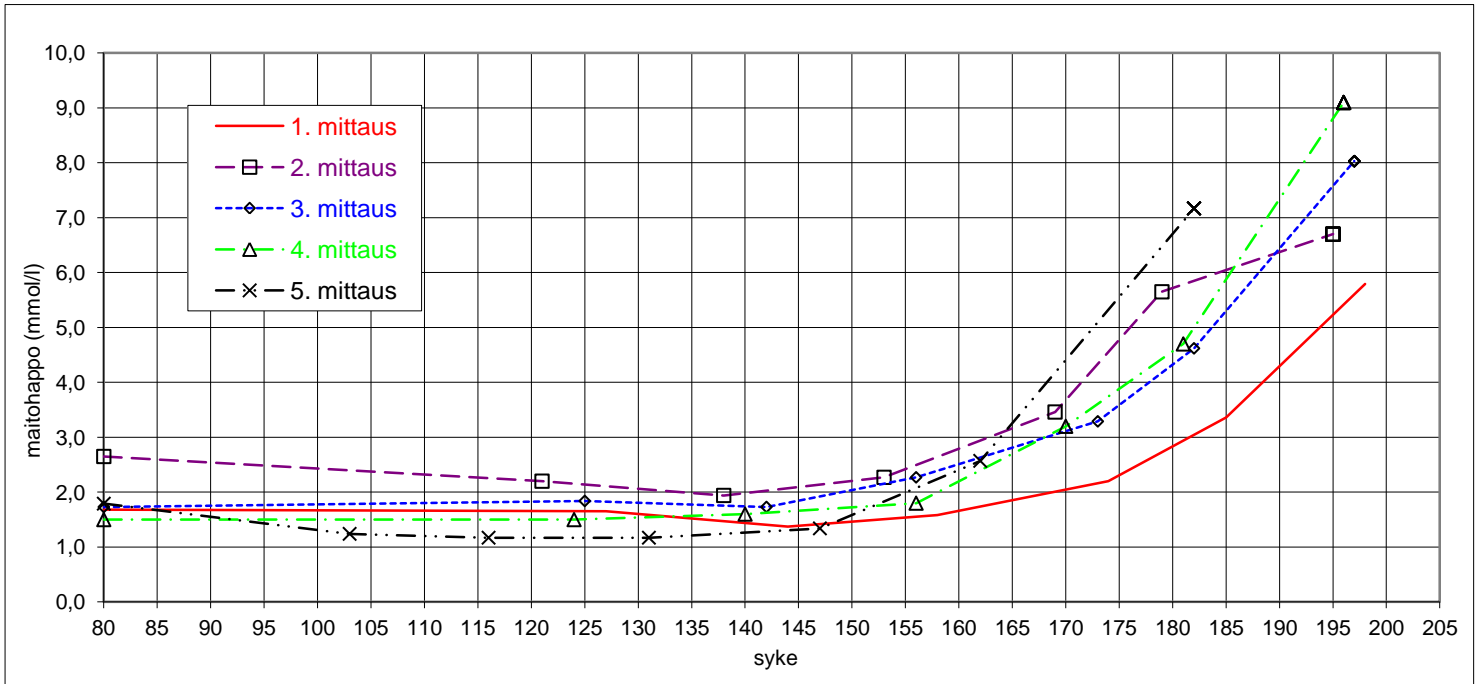
	1	2	3	4	5	
AEROBINEN KYNNYS	alle 20	20	23	26	väh. 29	
Arvio	5	5	5	5	5	
% maksimista	66 %	63 %	65 %	73 %	73 %	Arvio
l/min	2,50	2,55	2,35	3,00	2,95	
ml/kg/min	42	42	37	48	45	5
suoritus min / km	5:00	5:00	5:45	4:25	4:45	
syke	145	142	144	144	132	
Laktaatti	1,4	1,5	1,8	1,7	1,2	
ANAEROBINEN KYNNYS	alle 27	27	30	34	väh. 38	
Arvio	5	5	5	5	5	
% maksimista	83 %	79 %	79 %	86 %	89 %	
l/min	3,15	3,25	2,85	3,55	3,60	
ml/kg/min	53	53	45	57	55	5
suoritus min / km	4:00	4:00	4:40	3:40	3:50	
syke	177	172	172	175	164	
Laktaatti	2,5	4,0	3,2	3,9	3,0	
MAX HAPENOTTOKYKY	alle 33	33	38	43	väh. 48	
Arvio	5	5	5	5	5	
l/min	3,80	4,10	3,60	4,15	4,05	
ml/kg/min	64	67	57	66	62	5
suoritus min / km	3:19	3:10	3:44	3:11	3:25	
syke	198	195	197	196	182	
Laktaatti	5,8	6,7	8,0	9,1	7,2	

Arviointiasteikko kunnosta:
 5= erittäin hyvä
 4= hyvä
 3= keskinkertainen
 2= välttävä
 1= huolestuttava

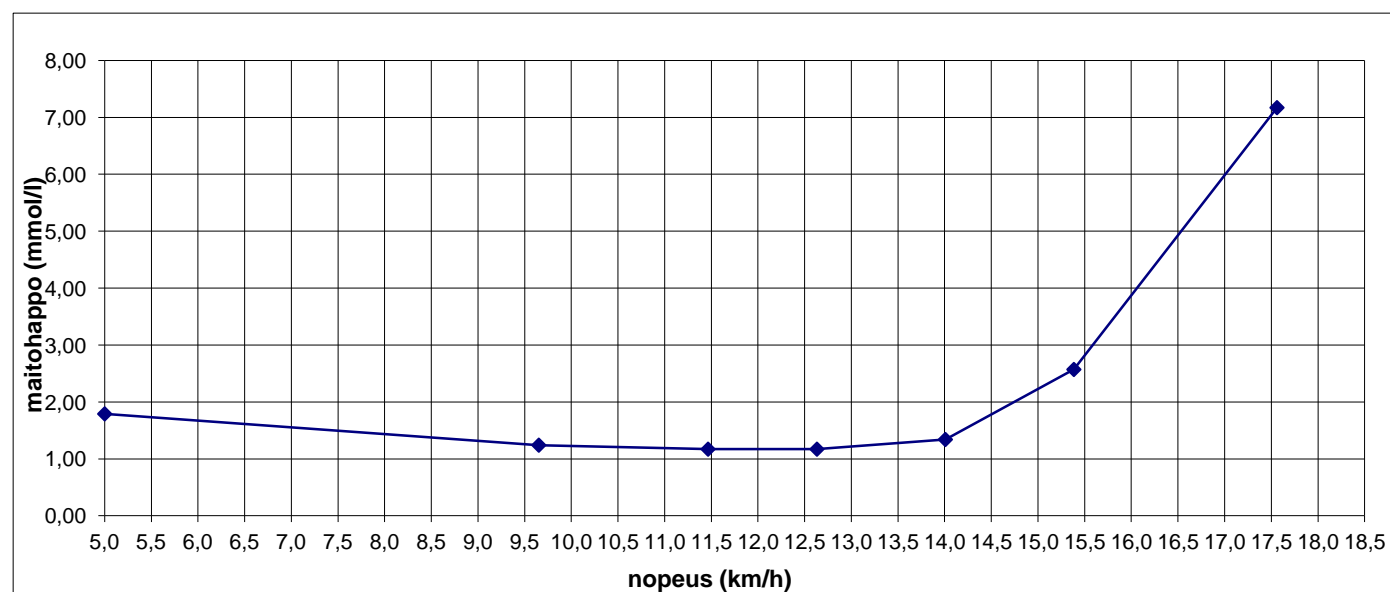
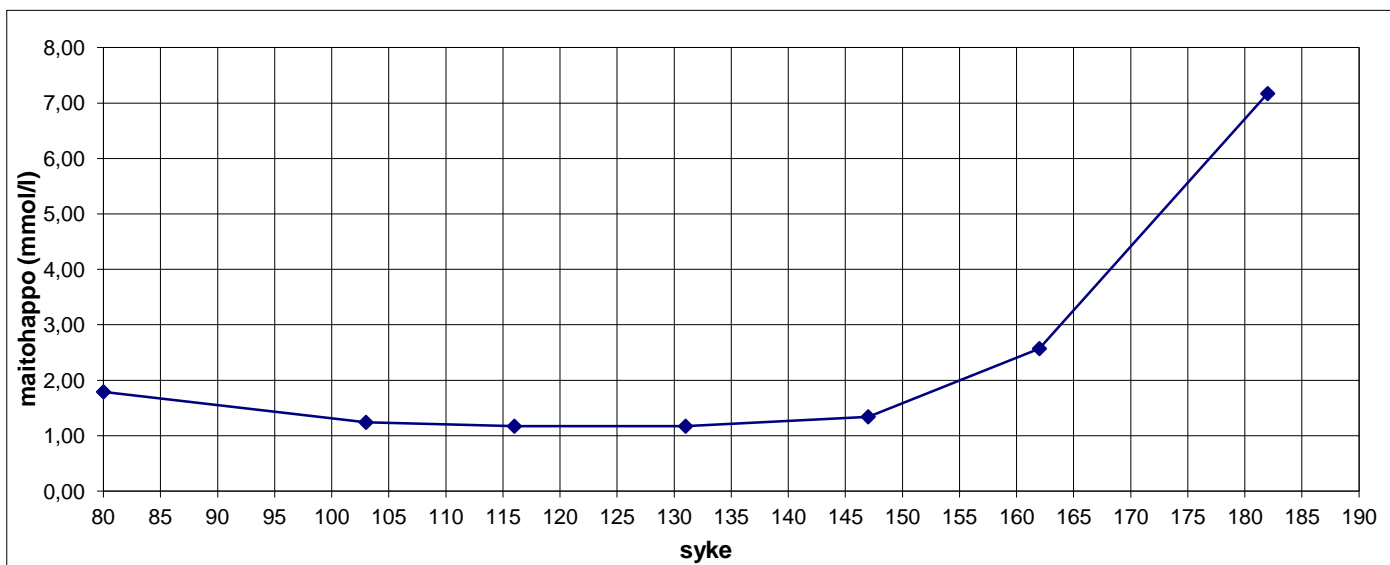
Kommentit: _____

Suositus: Seuraava testikerta 6-12 kk kuluttua

MAITOHAPON, NOPEUDEN JA SYKKEEN KEHITYS ERI MITTAUSKERROILLA



	syke (b/min)	maitohappo (mmol/l)	kilometri-aika (mm:ss)	nopeus (km/h)	maitohappo (mmol/l)	VO2 (ml/kg)	Alkuperäinen juoksuaika	Matka (m)
lepo	80	1,79		5,00	1,8	3,50		1000
1	103	1,24	6:13,0	9,65	1,2	33,8	6:13,0	
2	116	1,17	5:14,0	11,46	1,2	40,1	5:14,0	
3	131	1,17	4:45,0	12,63	1,2	44,2	4:45,0	
4	147	1,34	4:17,0	14,01	1,3	49,0	4:17,0	
5	162	2,57	3:54,0	15,38	2,6	53,8	3:54,0	
6	182	7,17	3:25,0	17,56	7,2	61,5	3:25,0	
7								
8								
9								
10								



AeK korkein taso, jolla elimistö pystyy työskentelemään koko päivän väsymättä
 AnK korkein taso, jolla elimistö eliminoimaan syntyvää maitohappoa
 MaxV maksimaalinen hapenoton taso

Norm. lepo Laktaatti = 0.6 - 1.8 mmol/l verta

AeK Laktaatti = 0.8 - 2.0

AnK Laktaatti = 2.5 - 4.0

Maximi saavutettu, kun Laktaatti = kuntoilijat yli 8.0, urheilijat yli 10.0

LIIKUNTARESEPTI 10 .

TESTAUSTULOSTEN HYVÄSIKÄYTTÖ KUNTO- ja TERVEYSLIIKUNNASSA

AEROBINEN PERUSKESTÄVYYS - aerobinen kynnys (peruskunto) tarkoittaa ihmisen elimistön kykyä työskennellä puhtaasti aerobisella (= hapellisella) tasolla, ts. tehdä työtä väsymättä.

Hyvin kevyet liikuntasuoritukset. Kesto 60 min. - 1 h 30 min.

Syketaso 97 -132, vauhti 4:45 - 6:45 min/km.

Määrä 4 - 6 kertaa / viikko (60 – 80 % kokonaismäärästä), joista 1 pitkä yli 3 tuntia.

Tämä liikuntataso rakentaa, huoltaa ja tasapainottaa elimistöä sekä poistaa väsymystä. Näihin harjoituksiin on hyvä liittää **venyttelyt**.

Liikuntamuodot: Kävely, sauvakävely, hölkkä - Easy Jogging, juoksu, suunnistus, uinti, vesijuoksu, pyöräily, hiihto, luistelu, soutu, melonta, retkeily, vaellus ym.

AEROBINEN VAUHTIKESTÄVYYS - anaerobinen kynnys (=”maratonkunto”) eli PPPP raja kertoo elimistömme kyvystä vastustaa väsymystä. Harjoituksen vaikutuksesta elimistömme oppii eliminoimaan syntyvää maitohappoa.

Rennot ja reippaat liikuntasuoritukset. Kesto 60 min. - 90 min.

Syketaso 132 -164, vauhti 3:50 - 4:45 min/km.

Määrä 1 - 3 kertaa / viikko (noin 10 % - 30 %).

Harjoitus on aina kuormittava.

Näihin harjoituksiin voidaan hyvin liittää kaikki lihaskuntoharjoitukset 1- 2 x viikossa.

Liikuntamuodot: Sauvakävely/-rinne, hölkkä, juoksu, suunnistus, pyöräily, hiihto, luistelu, soutu, soutu-spinning, kuntopiiri, aerobic ym. jumppatuokiot sekä monet pallopelit.

AEROBINEN MAKSIMIKESTÄVYYS - maksimaalinen hapenottokyky kertoo ihmisen sydämen, hengitys- ja verenkiertoelimistön maksimaalisesta toimintakyvystä.

Lujat ja kilpailunomaiset liikuntasuoritukset. Kesto 30 min. - 45 min.

Syketaso 164 -182, vauhti 3:25 - 3:50 min/km.

Määrä : 1 x 1 - 2 viikossa (noin 2 – 10 %).

Liikuntamuodot: Sauvarinne, hölkkä, juoksu, suunnistus, pyöräily, spinning, hiihto, luistelu, soutu-spinning, aerobic ym. jumppatuokiot sekä useat pallopelit.

Liitteenä kuntotestituloksesi 3-4 sivua (ekakertalaisilla 3 sivua).

Peruskuntotesti mittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Rasva% = rasvan osuus kehon painosta. Miehillä pitäisi olla alle 15%, naisilla alle 25%.

Jos rasva%-lukema on yli näiden, silloin lisää lenkkiä alle aerobisen kynnyksen sykkeellä, että saadaan painon pudotus rasvakudoksesta, ettei se lähde lihaksesta.

Tavoitteeksi, että lenkki kestäisi yli tunnin ja säännöllisesti vähintään 5 x viikossa, jolloin saadaan toivottuja tuloksia aikaan, koska rasvamobilisaatio ei lähde heti käyntiin, vaan se vaatii 3-4 viikkoa säännöllistä liikuntaa. Liikkeelle lähdetessä ensimmäisenä alkaa veressä olevan rasvan mobilisaatio ja sen jälkeen vasta kulutus lähtee rasvakudoksesta.

Jos rasva%-lukema on hyvin paljon yli, vaatii se myös ravintotottumusten tarkistusta.

Lukema ml/kg/min on hapenoton lukema kussakin kolmessa kunto-ominaisuudessa ja sitä arvioidaan.

Mitä enemmän elimistösi pystyy toimittamaan happea lihastyön tarpeisiin, sitä parempi kunto sinulla on.

Omien kuntotekijöitteesi arvioasteikko on etusivun oikeassa laidassa.

Etusivun alalaidassa on arvioasteikko (1-5) kaikista kunto-ominaisuuksista ja ne ovat kaikkien kolmen ominaisuuden ylin rivi vaakatasossa.

Asteikko on laadittu iän mukaan viiden vuoden portaikolla.

Peruskunto (aerobinen kynnyks) on sitä kuntoa, jota tarvitset jokapäiväisessä työssä.

Se on sitä liikuntaa, jota voidaan kutsua terveysliikunnaksi. Alle peruskestävyyskyvyn tehty liikunta ei väsytä, vaan päinvastoin se virkistää tuomalla elimistöön happea, poistaa elimistöstä päivän työn aiheuttamaa väsymystä ja kuona-aineita. Riittävän pitkäkestoisena se myös parantaa elimistössä niitä tekijöitä, joiden avulla rasva-aineenvaihdunta lähtee toimimaan.

Urheilijoilla se on pohjakunto, jota ilman ei voida alkaa rakentamaan kilpailukuntoa, joka vaatii kovia harjoituksia. Nuorilla peruskuntoharjoittelu on erityisen tärkeää, koska silloin hiussuoniverkosto kehittyy ja samalla luo pohjan lihashuollolle. Sitä kautta elimistö pystyy toimittamaan lihastyölle paremmin happea ja samalla vammaariski pienenee.

Vauhtikestävyys, maratonkunto (anaerobinen kynnyks) on vauhtireservi ja on sitä kuntoa, jota tarvitset kiiruhtaessasi jonnekin tai raskaissa ponnistuksissa. Tämä on Pitää Pystyä Puhumaan Puuskuttamatta -raja. Aktiivikuntoilijat pystyvät juoksemaan puolimaraton tällä vauhdilla läpi.

Maksimikuntoa (max. hapenottokyky = max.VO₂) ei tarvita useinkaan työpäivän aikana, vaan se on kilpailuissa tarvittavaa kuntoa ja se mittaa elimistösi maksimaalista suoritusta, johon perimällä on hyvin suuri vaikutus.

Kun kehon kunto-ominaisuudet ovat tasapainossa, prosenttilukemien (ml maximiVO₂:sta) pitäisi olla: aerobinen kynnyks 60-65% ja anaerobinen kynnyks 80-85% maximista.