

**AEROBINEN PERUSKUNTOTESTI** 4 – 6 x 1000 m/kävely-hölkä-juoksu/  
nousevalla kuormituksella laktaattimittauksin.

Vauhtia/kuormitusta nostetaan sykeohjatusti. Ensimmäinen kilometri kävellään ja viimeinen kilometri juostaan mahdollisimman nopeasti/täysillä. Jokaisen kilometrin jälkeen sormenpäästä otetaan verinäyte, josta analysoidaan laktaattipitoisuus.

Testi voidaan toteuttaa myös 3 – 4 x 1000 m kuormituksella pelkästään kävellen tai sauvakävellen. Tämä mahdollistaa testin suorittamisen myös henkilöiltä, jotka eivät pysty hölkkämään tai juoksemaan. Testin toteutustapa katsotaan aina yhdessä testiin osallistujan kanssa, jolloin tämä voidaan tehdä mahdollisimman tarkoituksen mukaisesti. Testi ei vaadi aiempaa liikunnan harrastusta vaan sopii myös kuntoilua harrastamattomalle tai kuntoilua aloittavalle.

Kuntoilijan aerobinen peruskuntotesti (Jääskeläinen 1986) TesKu-testi on aerobista energia-aineenvaihduntaa, sydämen, hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyisyyttä kenttäolosuhteissa mittaava testi.

### **Testissä mitataan ja rekisteröidään:**

- Syke koko testin ajalta
- Aika/työ, jokaiselta työjaksolta
- Verinäytteestä laktaatti/maitohappopitoisuus

### **Testin perusteella määritetään:**

- **Aerobinen kynnyksen eli peruskestävyys eli peruskunto**
  - hapenkulutus ml/kg/min
  - vauhti/työ
  - syke
  - La
- **Anaerobinen kynnyksen eli vauhtikestävyys eli maratonkunto**
  - hapenkulutus ml/kg/min
  - vauhti/työ
  - syke
  - La
- **Maksimaalinen hapenottokyky eli kilpailukunto**
  - maksimaalinen hapenottokyky l/min
  - hapenkulutus ml/kg/min
  - vauhti/työ
  - syke
  - La

### **Testitulokset:**

- Testitulokset antavat siis tiedon sekä arvioinnin henkilökohtaisesti omasta peruskuntotilasta, elimistön suoritusreservistä ja maksimaalisesta toimintakyvystä
- Testin perusteella laaditaan myös henkilökohtainen kunto-ohjelma, joka varmasti auttaa niihin tavoitteisiin, jotka kukin kuntoliikunnalleen asettaa

- Ominaisuudet arvioidaan ja testin perusteella laaditaan henkilökohtainen, yksilöllinen kuntoliikuntaohjelma, terveystoimintaresepti

### **Testin hyödyt:**

- Testin mittavirhe laboriotestiin verrattuna +- 2-5%
- Kartoittaa aikaisempaa tarkemmin ja laaja-alaisemmin (kuin esimerkiksi UKK-kävelytesti, epäsuora ergometritesti, Cooperin testi yms.) suoritusta säätelevät ja rajoittavat tekijät kuntoilussa, työssä jaksamisessa sekä muissa päivän aktiviteeteissa
- Testi tehdään yleensä ulkona tai sisätiloissa juoksuradoilla mutta sama testi voidaan toteuttaa myös polkupyöräergometrillä, soutuergometrillä, kävellen, sauvakävellen, hiihtäen tai muilla kuormitustavoilla kuntoilijan harrastamasta liikuntalajista riippuen

### **Testiin valmistautuminen:**

- Testiin tullessa täytyy olla terve, ei akuutteja tulehduksia tai kuumetta
- Normaali lääkitys, mikäli lääkkeitä on säännöllisesti käytössä
- Ruokailusta tulee olla aikaa vähintään 2 h
- Testiin tulee valmistautua samoin kuin kovaan liikuntaharjoitukseen, kuntoilutapahtumaan tai kilpailuun



Testaus- ja kuntotutkimusasema TesKu Oy  
Poltesali  
Vihiojantie 5  
33800 Tampere  
[www.tesku.fi](http://www.tesku.fi)  
[tesku@tesku.fi](mailto:tesku@tesku.fi)  
+358 505566678