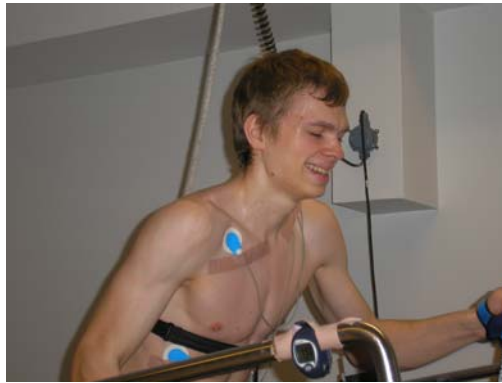


KUNTOILIJATESTIT

Tavoitteellisemmin harjoittelevat kuntoliikkujat ovat kiinnostuneita kestävyysharjoittelun tehoalueista. Suomalaisessa valmennusopissa käytetään aerobista- ja anaerobista kynnystä rajaamaan harjoittelun tehoalueita. Aerobisen kynnyksen tuntumassa harjoitetaan aerobista peruskestävyyttä. Kynnysten välinen tehoalue kehittää vauhtikestävyyttä ja anaerobisen kynnyksen yläpuolinen teho maksimaalista kestävyyttä.

Kynnysmäärittämiä tehdään **maksimaalisilla testeillä** eli suoritusta jatketaan uupumukseen asti. Yleisin kuntoilijoiden käyttämä testi on epäsuora maksimaalinen testi.

Epäsuora tarkoittaa testiä ilman hengityskaasujen mittaamista.



Testi aloitetaan erittäin keveillä tehoilla, jotta testin alkuun saadaan varmasti muutama taso aerobisen kynnyksen alapuolelle. Tehoa nostetaan 3 minuutin välein ja jokaiselta työkuormalta kirjataan syke ja sormenpästä mitattava veren maitohappopitoisuus.



Happamuuden taitekohtiin määritetään kynnys syketasona, sekä työtehona (juoksuvauhti/polkemisteho). Maksimaalisen työtehon perusteella lasketaan teoreettinen VO₂max.

Pitkille juoksumatkoille valmistautuville lasketaan testiin perustuva ennuste aika esim. Maratonille Testi tehdään aina mahdollisimman lajinomaisesti: Hiihtoa harrastavat testataan sauvakävelynä

ylämäkeen, juoksijat juosten ja pyöräilijät polkupyöräergometrillä. Sama testiprotokolla on käytössä myös **suorassa** maksimaalisessa testissä, jolloin testin aikana on jatkuva hengityskaasujen mittaus.



Testin alussa arvioidaan kehon koostumus (rasva%) ihopoimiumittauksilla.



Testipalaute sisältää tuloksen maksimaalisesta suorituskyvystä, kynnysmääritykset, sekä kehon koostumuksen arvion. Tulkintaosiossa on tarkat sykerajat harjoittelun eri tehoalueille, sekä juoksutesteissä vauhtisuositus ja ennuste aika pitkille juoksumatkoille.