

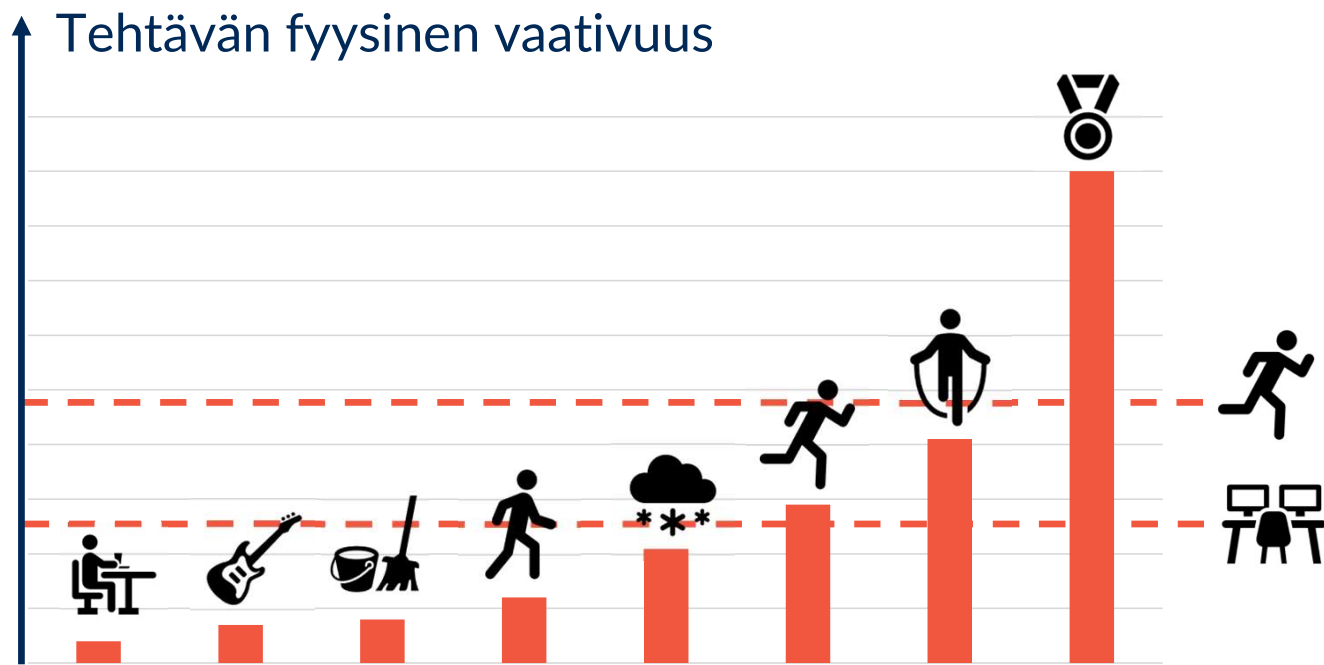


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kestävyyskunnan arviointi

Laura Karavirta,
Liikuntatieteiden tohtori

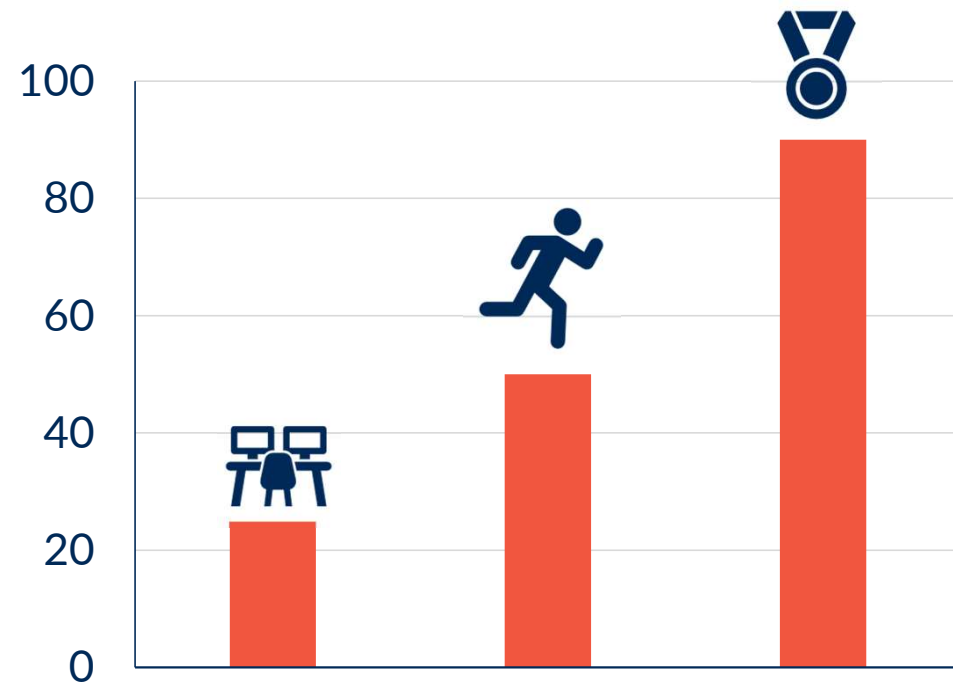
Tavallisetkin työt vaativat kestävyyskuntoa





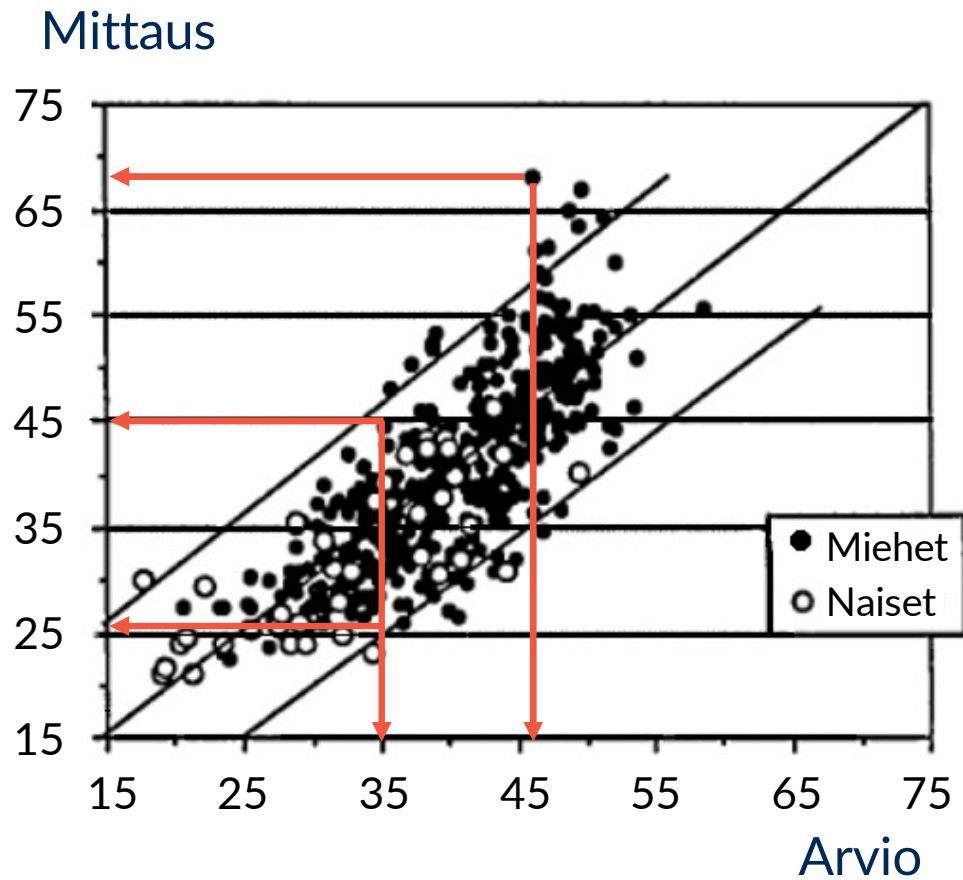
Maksimaalinen hapenottokyky, $VO_2\text{max}$

- Ikä
- Sukupuoli
- Kehon koko tai koostumus
- Harjoittelutausta





VO₂max-arvion tarkkuus



Keskivirhe = 5.6 ml/kg/min

Jackson ym. 1990 *Med Sci Sports Exerc* 22, 863-70.

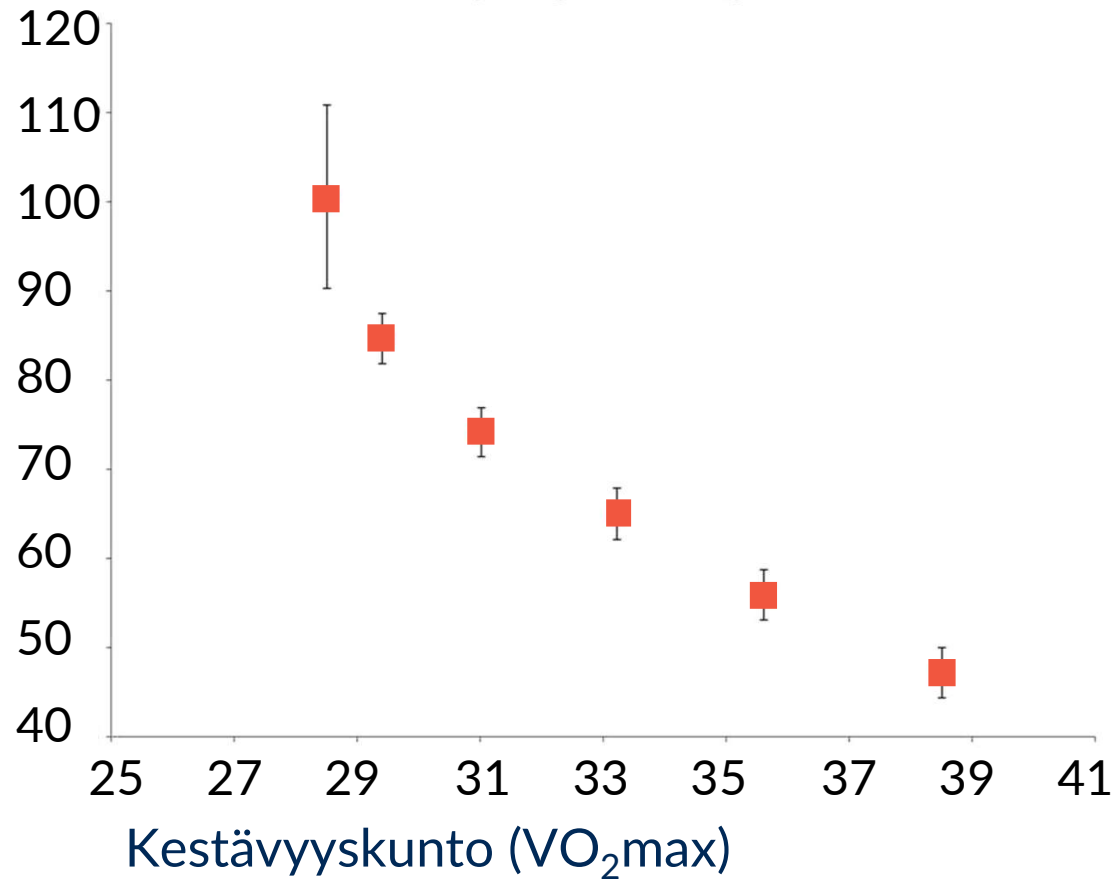


Kestävyyshuntoluokitus - naiset

	1	2	3	4	5	6	7
Ikä / kuntotaso	Heikko	Huono	Välttävä	Keskimäär.	Hyvä	Erittäin hyvä	Erinomainen
20-24	alle 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	yli 51
25-29	alle 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	yli 49
30-34	alle 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	yli 46
35-39	alle 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	yli 44
40-44	alle 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	yli 41
45-49	alle 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	yli 38
50-54	alle 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	yli 36
55-59	alle 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	yli 33
60-65	alle 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	yli 30



Leposyke (/min)



Jensen ym. 2013 *Heart* 2013, 882-7.