



## De UKK 2-km Wandeltest

Door **Jan Tonneman**

Ronde 2 – nr. 15 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

---

*Bijter (**Jan Tonneman**) is na drie zussen geboren in het laatste “Babyboomers jaar”. Na een sportieve jeugd en een saai kantoorleven op 25 jarige leeftijd via de Moeder Mavo naar het CIOS Overveen gegaan, om zich daarna in een avontuurlijke periode te storten (Ardennes Adventures in Luxemburg). In 1998 gestart met Sportief Wandelen wat nu Wandel Bootcamp heet. Alles in overeenkomst met de laatste aanbevelingen van de gezondheidsraad.*

## De UKK 2-km Wandeltest

Centraal in het opbouwen van een trainingsprogramma staat de UKK 2-km wandeltest. Deze test werd ontwikkeld door Raija Laukkanen en collega's van het Finse Urho Kaleva Kekkonen (UKK) instituut. Dit onderzoeks-, informatie- en trainingscentrum werd, door de Finse overheid, aangeboden ter ere van de 80<sup>e</sup> verjaardag van de toenmalige president van Finland, de heer Kekkonen. Hij was erg gezien en was op zeer hoge leeftijd nog nadrukkelijk bezig met zijn eigen lichamelijke fitheid. Het instituut is speciaal geïnteresseerd in het vinden van wegen waarlangs ieder van ons kan werken aan zijn of haar gezondheid.

Binnen gezondheidsbevorderende acties wordt er vaak gewerkt met de 5-schaal: Slecht, onvoldoende, voldoende, goed en zeer goed. Wanneer de testleider de omstandigheden waaronder de veldtesten afgenomen worden zoveel mogelijk kan normaliseren, dan kunnen de veldtesten een belangrijke factor zijn bij het vaststellen van fitheid, evalueren van trainingsprogramma's en de veranderingen in fitheid bij grote groepen mensen.

Het moge duidelijk zijn dat veldtesten vaak gebruikt worden om mensen kennis te laten maken met fitheidstesten. Daarnaast kunnen zij een belangrijk wapen zijn bij het stimuleren van lichamelijke activiteit. Nadat de deelnemers hun fitheid hebben laten meten, kun je ze, wanneer de test aanleiding geeft, in een persoonlijk gesprek motiveren om meer te gaan bewegen. Later kun je deze mensen dan wijzen op de andere testmogelijkheden die er zijn.

Website: [www.sportwandelschool.nl](http://www.sportwandelschool.nl)