

UKK 2 KM WANDELTEST

Het Urho Kaleva Kekkonen instituut (UKK) in Tampere Finland heeft een test ontworpen om de cardiovasculaire (hart, longen en bloedsomloop) fitheid te meten, de UKK 2-km wandeltest, welke gebaseerd is op de wetenschappelijke onderzoeken van Dr. Raija Laukkanen. Cardiovasculaire fitheid, (het aerobe uithoudingsvermogen) is een van de componenten van fitheid die gerelateerd is aan de gezondheid en is daarbij een van de belangrijkste parameters.

UKK 2-km Wandeltest:

De UKK 2-km wandeltest werd specifiek ontwikkeld om de cardiovasculaire fitheid te schatten door zijn gouden standaard: het maximale aerobe uithoudingsvermogen, (VO₂ max) te voorspellen. In de meest recente studies is ook gebleken dat de test ook het functionele vermogen van de aan de gezondheid gerelateerde fitheid reflecteert. De uitslag van de test heeft raakvlakken met coördinatie, kracht en lenigheid. Daarom is de UKK 2-km wandeltest zeer geschikt om een schatting te maken van de met de gezondheid samenhangende fitheid.

De UKK- 2km wandeltest is geschikt voor:

20-65 jarige mannen en vrouwen die geen ziekte of gebreken hebben die een stevige wandeling in de weg staat of voor hen die geen medicatie gebruiken die de hartslag beïnvloedt.

De UKK 2-km wandeltest is niet geschikt voor:

- Hen die toefit zijn en minimaal 2 x per week intensief trainen
- Zij die medicijnen gebruiken die de hartslag beïnvloeden.
- Voor die personen welke jonger zijn dan 20 of ouder dan 65 jaar.

Uitvoering Test:

De testpersoon wordt gevraagd om 2000 meter af te leggen met als opdracht: Wandel zo snel als mogelijk in een gelijkmatig wandeltempo zonder dat u uw gezondheid in gevaar brengt. Na afloop van de test wordt de wandeltijd genoteerd en de hartslag gemeten. Dit te samen met de gegevens over lengte, gewicht, leeftijd en geslacht wordt verwerkt middels een wiskundige formule, waarna de VO₂ max.ml.kg-1 voorspeld wordt. Om het eenvoudig inzichtelijk te maken, wordt deze waarde vertaald in een getal, de fitness index.

Deze fitness index is verdeeld in 5 groepen.

<70 Aanzienlijk minder dan gemiddeld.

70-90 Iets minder dan gemiddeld.

90-110 Gemiddeld.

110-130 Iets beter dan gemiddeld.

>130 Aanzienlijk beter dan gemiddeld.

De uitslag van de UKK 2-km wandeltest kan gebruikt worden om uw conditie en de vorderingen over een langere periode in kaart te kunnen brengen.

Ook kunnen de uitslagen gebruikt worden om een individueel trainingsprogramma op te stellen, waarmee u, in groepsverband of zelfstandig, uw lichamelijke fitheid kan verbeteren. Er wordt, wanneer men geen specifieke sportvoorkeur aangeeft, gekozen voor wandelen en/of Nordic Walking als bewegingsvorm. Beide trainingsmogelijkheden zijn voor iedere leeftijd een geschikte manier om het uithoudingsvermogen te verbeteren. Deze activiteiten zijn laagdrempelig. Behalve een paar stevige wandelschoenen en/of een paar Nordic Walking poles hoeven er geen grote investeringen gedaan te worden om op deze manier te werken aan lichamelijke fitheid.

DRAAIBOEK

U.K.K. 2-KM WANDELTEST

ORDNER MET ORIGINELEN EN COPIEËN

ORDNER MET DRAAIBOEK UKK 2-KM WANDELTEST

LIJST VAN CONTACTPERSONEN

E.H.B.O.-PLAN

KOPIEËN

TEST-TEAM

LOKATIE

TESTDAG

TESTTIJD

PROMOTIE

TIJDPAD	VASTSTELLEN VAN	STREEK, WIJK EN PLAATS
		TIJD
		ACCOMODATIE

PROMOTIE EN RECLAME

ACTIELIJST

TAAKVERDELING

MATERIAALLIJST

**NAMENLIJST MET TEL-NRS
VAN CONTACTPERSONEN**

E.H.B.O.-PLAN

KOPIEËN

DRAAIBOEK

U.K.K. 2-KM WANDELTEST

INDEX

	PAGINA
INVULLIJST VOOR: STREEK, PLAATS, LOKATIE, TESTDATUM, TESTTIJD, NAMEN TESTLEIDERS (testteam)	3
PROMOTIE EN RECLAME	4
TIJDPAD	5
ACTIELIJST	6
TAAKVERDELING	7
MATERIAALLIJST	8
LIJST VAN CONTACTPERSONEN	9
E.H.B.O.-PLAN	10
KOPIEËN	11

INVULLIJST

STREEK :

PLAATS :

LOKATIE :

TESTDATUM :

TESTTIJD :

TESTTEAM :
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

OPMERKINGEN :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIJDPAD A: ORGANISATORISCHE ZAKEN DIE ELKAAR IN DE TIJD IN DE TIJD OPVOLGEN:

TIJDPAD B: VOLGORDE VAN HANDELING OP DE TESTDAG ZELF:

BINNEN

- 1 KORTE BESPREKING VAN HET TESTTEAM. (TAKENVERDELING)
- 2 VIDEOAPPARAAT EN TV STARTKLAAR MAKEN.
- 3 PARKOERS UITZETTEN.
- 4 VOORBEREIDEN BIJeenKOMST INDELEN VAN DE BIJeenKOMSTRUIMTE.
- 5 KOFFIE, THEE .
.....
- 6 VERWELKOMEN VAN DE DEELNEMERS.
- 7 INTRODUCTIE. VOORSTELLEN VAN HET TESTTEAM.
- 8 VIA FLAPOVER UITLEGGEN VAN HET PROGRAMMA.
- 9 WIE ER MEE WIL DOEN BETAALD *f* 10,00
- 10 SPORTIEF WANDELEN EN HAAR GESCHIEDENIS.
- 11 SPORTWANDELSCHOOL HOORN.
- 12 DE U.K.K. 2-KM WANDELTEST.
- 13 VIDEO-FILM VAN DE U.K.K. 2-KM WANDELTEST.
- 14 DE OPDRACHT UITLEGGEN.
- 15 UITDELEN VOORGENUMMERDE FORMULIEREN. (TWEE)
- 16 INVULLEN FORMULIEREN, WEGEN, LENGTE METEN.
- 17 NAKIJKEN PAR-Q VRAGENLIJST EVENTUEEL NAVRAGEN.....
- 18 HARTSLAGMETERS OMDOEN EN CONTROLEREN OF DEZE WERKT.
- 19 UITLEGGEN EN LAATSTE CONTROLLE OF ALLES DUIDELIJK IS, DAN NAAR HET WANDELTEST-CIRCUIT.

BUITEN

- 20 UITLEG CIRCUIT, WANDELRICHTING, START, FINISH, LEPELTJE ETC. ETC.
- 21 WARMING-UP.
- 22 CONTROLLE OF DE TESTBAAN NOG IN TACT IS.
- 23 CONTROLLE TAAKVERDELING VAN DE TESTLEIDERS.
- 24 STARTEN.

BINNEN

- 25 KOFFIE / THEE EN VIDEO FILM OVER HET "SPORTIEF WANDELEN".
- 26 UITREKENEN VAN 1 TESTFORMULIER TIJDENS DE KOFFIE.
- 27 BEDANKEN VOOR HUN AANWEZIHEID. EINDE...
.....
- 28 EVALUEREN MET DE TESTLEIDERS. IEDEREEN BEDANKEN.

MATERIAALLIJST VOOR DE U.K.K. 2-KM WANDELTEST.

ACCOMMODATIE: MOGELIJKHEID TOT THEE OF KOFFIE
MET TV EN VIDEO

INVULLEN VAN HETADMINI- STRATIEVE GEDEELTE:

50x	A4 - INSCHRIJF-FORMULIEREN
50x	A6 – TEST-FORMULIEREN
50x	UITLEG U.K.K. 2-KM FORMULIEREN
25x	PENNEN
5X	POTLODEN
50x	RUGNUMMERS
	VIDEO-BAND U.K.K. 2-KM WANDELTEST
	WEEGSCHAAL
	MEETLAT
50x	BROCHURES SPORTIEF WANDELEN
	CALCULATOR
	NIETMACHINE

VOOR DE WANDELTEST:

	MOBIELE TELEFOON
1x	MEETWIEL
20x	PION
1x	GROTE KLOK
1x	EMMER
500x	PLASTIC LEPELTJES
	FOTOTOESTEL

PARCOURS:

*	STARTPOSITIE
*	FINISCH
*	IDEALE LOOPLIJN

VOOR DE TESTLEIDERS:

2x	SCHRIJFBORDEN
5x	POTLODEN
2x	TESTGRIP
15x	HARTSLAGMETER
4x	STOPWATCH
1x	CURVER MET WATER EN SPONS

Formulier berekening index

Sportief in Beweging! wandeltest

Naam deelnemer:

		MAN	VROUW
<u>Totale looptijd</u>	minuten x 11.6 = x 8.5 =
	seconden x 0.2 = x 0.14 =
<u>Hartslag</u>	per minuut x 0.56 = x 0.32 =
<u>Relatief gewicht</u> (kg / (lengte x lengte))	 x 2.6 = + _____x 1.1 = + _____
<u>TOTAAL</u>	
Leeftijd	jaar x 0.2 =-/- _____x 0.4 =-/- _____
	
		420	304
	-/- _____-/- _____
<u>Wandel fitheids index</u>	

Fitheids-index	Fitheids-categorie
< 70	Merkbaar onder het gemiddelde
70 – 89	Enigszins onder het gemiddelde
90 – 110	Gemiddeld
111 – 130	Enigszins boven het gemiddelde
>130	Merkbaar boven het gemiddelde

Testgemiddelden zijn gebaseerd op Finse cijfers van 20 tot 65-jarigen.

De test is slechts een momentopname. Lage fitheidscijfers zijn reden te meer om regelmatig in beweging te komen. Sla geen training over !!!!

INSCHRIJFFORMULIER

U.K.K. 2 km. WANDELTEST

Naam	voornaam	Aangemeld door
Adres		Huisarts <input type="checkbox"/>
Postcode	Woonplaats	Specialist <input type="checkbox"/>
Geb.datum	M / V	Fysiotherapeut <input type="checkbox"/>
Telefoonnr	Mobiel: 06-	Sportschool <input type="checkbox"/>
Huisarts		mond op Mond <input type="checkbox"/>
Emailadres	@	
Lengte	cm.	Motivatie
Gewicht	kg.	Fitheidscontrole <input type="checkbox"/>
Testdagdatum	- -	Overgewicht <input type="checkbox"/>
Inschrijfgeld	€ ,=	Conditieverbetering <input type="checkbox"/>

1. Vragen over uw gezondheid op dit moment. Antwoord op iedere vraag JA of NEEN.

- a. Heeft u een hartinfarct of hartoperatie gehad, lijdt u aan een andere aandoening van hart- en bloedvaten? O ja O neen
- b. Zijn uw gewrichten pijnlijk, ontstoken, gezwollen of geopereerd? O ja O neen
- c. Heeft u last van beklemming, een brandend gevoel of druk op de borst tijdens inspanning? O ja O neen
- d. Voelt u zich duizelig of licht in uw hoofd tijdens inspanning? O ja O neen
- e. Voelt u zich op dit moment bijzonder vermoeid? O ja O neen
- f. Heeft u de laatste twee weken koorts gehad? O ja O neen
- g. Gebruikt u momenteel medicijnen? O ja O neen

Zo ja, welke medicijnen.....

2. Heeft u de wandeltest al eerder gelopen? O ja O neen

Zo ja, welke datum?.....

3. Datum, en handtekening deelne(e)m(st)er,.....

Stichting Sportwandelschool
Hoorn Westfriesland

Naam.....
Adres.....
Postcode..... Plaats.....
Geboortedatum..... ..leeftijd.....
Lente.....cm. Gewicht.....kg.

Finishtijd: uur min. sec.
Starttijd: uur min. sec.
Wandeltijd: uur min. sec.

Hartslag: slagen per minuut

U.K.K. 2 km. Wandeltest

Stichting Sportwandelschool
Hoorn Westfriesland

Naam.....
Adres.....
Postcode..... Plaats.....
Geboortedatum..... ..leeftijd.....
Lente.....cm. Gewicht.....kg.

Finishtijd: uur min. sec.
Starttijd: uur min. sec.
Wandeltijd: uur min. sec.

Hartslag: slagen per minuut

U.K.K. 2 km. Wandeltest

Binnen.

1. Doe de hartslagmeter goed om.
2. Pak een nummer + kleine en groot invulformulier.
3. Vu kleine en groot formulier in en zet hierop ook je nummer.
4. Lever het grote formulier ingevuld in en neem het kleine formulier mee + een pen.
5. Spelt je nummer aan de voorkant van je borst.
6. Nu ga je naar buiten

Buiten.

7. Pak 5 plastic lepeltjes uit de emmer.
8. Loop 3 rondjes warm, 1e gewoon lopen, 2e rondje snel en 3e rondje nog sneller.

Tijdens de warming-up controleer je de hartslagmeter !!!!!!!.

Na de warming-up :

Pen en papier bij de hand houden,

Start : de starter schrijft je starttijd op.

tijdens: let op de hartslag mag niet lager (dan in het begin), wel hoger of gelijk blijven .

Finish: hier schrijf je zelf je hartslag op, + de gelopen tijd die je doorkrijgt van de starter.

Deze hartslag + de gelopen tijd binnen opschrijven op groot formulier.

UKK 2-km Wandeltest

Meet uw Fitheid.

Uitvoering Test

De testpersoon wordt gevraagd om 2000 meter af te leggen met als opdracht: Wandel zo snel als mogelijk in een gelijkmatig wandeltempo zonder dat u uw gezondheid in gevaar brengt. Na afloop van de test wordt de wandeltijd genoteerd en de hartslag gemeten. Dit te samen met de gegevens over lengte, gewicht, leeftijd en geslacht wordt verwerkt middels een wiskundige formule, waarna de VO2 max.ml.kg-1 (zuurstof) voorspeld wordt. Om het eenvoudig inzichtelijk te maken, wordt deze waarde vertaald in een getal, de fitness index.

De uitslag

De uitslag van de UKK 2-km wandeltest kan gebruikt worden om uw conditie en de vorderingen over een langere periode in kaart te kunnen brengen.

Ook kunnen de uitslagen gebruikt worden om een individueel trainingsprogramma op te stellen, waarmee u, in groepsverband of zelfstandig, uw lichamelijke fitheid kan verbeteren

Opgeven

Wilt u deelnemen aan Sportief wandelen en/of nordic walking of meer informatie ontvangen hierover kijk op www.sportwandelschool.nl of bel 0229-239447