

KUTSU JA OHJE SPORTTIA STADIIN! -TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI

Helsingin yliopiston Liikuntalääketieteen yksikkö, Kasvatustieteiden osasto, Geotieteiden ja maantieteen laitos, Kaupunkitutkimusinstituutti URBARIA, Tietojenkäsittelytieteen osasto ja HULA-Helsingin urheilulääkäriasema toteuttavat pääosin Amerin Kulttuurisäätiön rahoittamaa

Sporttia Stadiin! -tutkimusta.

Tutkimuksessa selvitetään kaupunkiliikuttamisen ja Terve kaupunki -teeman yhdistämistä arkiliikunnan ja liikuntaharjoittelun seuraamiseen ja ohjaamiseen yksilöllisesti liikunta- ja hyvinvointitekniologian, paikkatietotekniologian, kaupunkimaantieteen, liikuntatieteen, liikuntalääketieteen, kasvatustieteen, psykologian ja tietojenkäsittelytieteen parhaiden käytäntöjen mukaisesti.



Tieto on luottamuksellista ja käsitellään nimettöminä



Tulokset vain tutkimusryhmän jäsenille



Lähetä kysymyksiä osoitteeseen tutkimus@hula.fi

Tutkimuksesta kirjoitetaan aikanaan tieteellisiä artikkeleita ja niiden tuloksia käytetään liikunnallisen elämäntavan ja liikuntaharjoittelun edistämiseksi yhteiskunnassa.

Toivomme sinun osallistuvan tutkimukseen

panoksesi on erittäin arvokas

KETÄ ETSITÄÄN?



Perusterveitä 18-40v henkilöitä, joilla ei ole esteitä liikunnalle

MITÄ PITÄÄ TEHDÄ?



5min

Lue ohjeet tästä ja seuraavalta sivulta

5min

Tee ensin porrasaskellustesti ([katso ohjevideo](#))

30 min

Täytä kysely [täällä](#)



OSALLISTUJIEN KESKEN ARVOTAAN

SUUNTO

5kpl Suunnon sykevyötä



Ilmainen terveystarkastus HULAssa



Ilmainen kuntotestaus HULAssa

Sporttia Stadiin! -tutkimusryhmän puolesta,

Juha Peltonen, LitT, dos.
tutkimuksen johtaja

PORRASASKELLUSTESTIN OHJE

Testaamme kanadalaisten tutkimuskumppaniemme kehittämän yksinkertaisen kotona tehtävän HealthSteps -porrasaskellustestin¹ soveltuvuutta maksimaalisen hapenottokyvyn (VO_{2max}) arvoimiseksi suomalaisilla henkilöillä.

TESTIIN VALMISTAUTUMINEN

- Lue ohjeet, katso [video](#) ja harjoittele testiä ennen toteutusta.
- Tee testi hyvin levänneenä ja aikaisintaan 2 h ruokailun jälkeen.
- Testissä nouseaan kahden portaalan matka 20 kertaa ylös ja alas.
- Mittaa 20 nousuun kuluva aika ja syke testin päätyttyä. Mittaa myös porraskorkeus.
- Kirjaa tulokset itsellesi.

ENNEN TESTIÄ

1. Portaiden valinta

- Valitse portaat tai jakkara, jossa portaiden nousukorkeus on mahdollisimman tarkkaan 20 cm.
- Mittaa nousukorkeus per portas ja kirjaa se itsellesi.



18-20cm

2. Harjoittele sykkeen mittausta

- Mittaa syke sykemittarilla, puhelimen sovelluksella tai ranteesta tunnustelemalla.



BPM

3. Harjoittele askellusta

- Nouse kaksi porrasta ylös ja alas muutamia kertoja.
- Molemmat jalat käyvät sekä ylimällä portaalla että alatasolla.
- Jalat ovat vierekkäin vain lähtötasolla ja yläportaalla.



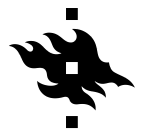
4. Harjoittele ajanottoa.

- Käytä puhelimen tai muuta sekuntikelloa. Käynnistä kello, kun lähdet askeltamaan. Pysäytä se askelluksen loputtua.



5. Palauttele

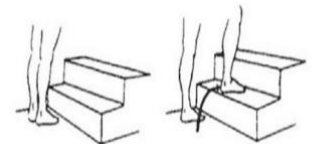
- Ota rennosti ja kertaa mielessäsi ohjeet.



PORRASASKELLUSTESTI

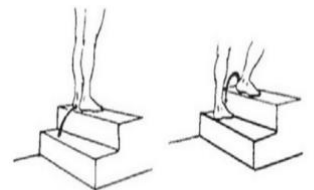
1 Käynnistä sekuntikello aloittaessasi.

2 Askella 20 askelparia ylös ja alas kahdelle portaalle riipeästi. Jalkojen tarvitsee olla vierekkäin vain lähtötasolla ja yläportaalla. Ojenna polvet suoriksi yläportaalla.



STEP 1

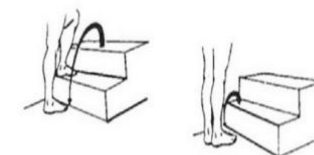
STEP 2



STEP 3

STEP 4

3 Laske ääneen askelparit. Askelpari täyttyy aina alatasolla.



STEP 5

STEP 6

4 Pysäytä sekuntikello, kun 20 askelparia täyttyy.

Step Test and Exercise Prescription (STEP™) protocol.

5 Mittaa syke jollakin alla olevalla tavalla

- Sykemittarilla: Katso syke heti testin päätyttyä.
- Puhelimen sovelluksella: Ota lukema ensimmäisen 10 s aikana.
- Tunnustellen ranteesta tai kaulalta: Laske lyönnit ensimmäisen 10 s ajalta. Kerro 6:lla saadaksesi lyöntiä/min

¹Knight E, Stuckey MI, Petrella RJ. Validation of the step test and exercise prescription tool for adults. Can J Diab, 2014.

HUOM!

Suorita 20 askelparia mahdollisimman riipeästi puhtaalla suoritustekniikalla, mutta hosumatta

TESTIN JÄLKEEN



Täytä kysely [täällä](#), johon kirjataan

- Syke (lyöntiä/min) askelluksen loputtua
- Aika (s), joka kului 20 askelparin nousuun
- Portaan korkeus (cm)

Huom! Käytä tarvittaessa tässä ja kyselyn muissa kohdissa desimaalimerkkinä pistettä (.), älä pilkkua (,)