



## KKI liikuntavinkki – KOTIKUNTOTESTIT, osa 1: liikkuvuus ja tasapaino

Suunnittelu ja kuvat: Anne Soini

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa voidaan testata kotikuntotestien avulla. Ennen testiä on hyvä lämmitellä esimerkiksi kävelylenkillä tai polkemalla pyörää. Seurataksesi omaa kuntoasi, voit tehdä testit 3–6 kuukauden välein. Testit on hyvä suorittaa parin kanssa, jolloin avustaja voi tarkkailla suoritusta ja laskea toistomääriä.

Tässä osassa keskitytään liikkuvuuden ja tasapainon testaamiseen. Kotikuntotestien toisessa osassa, lokakuussa, testataan kehon päälihasryhmät.

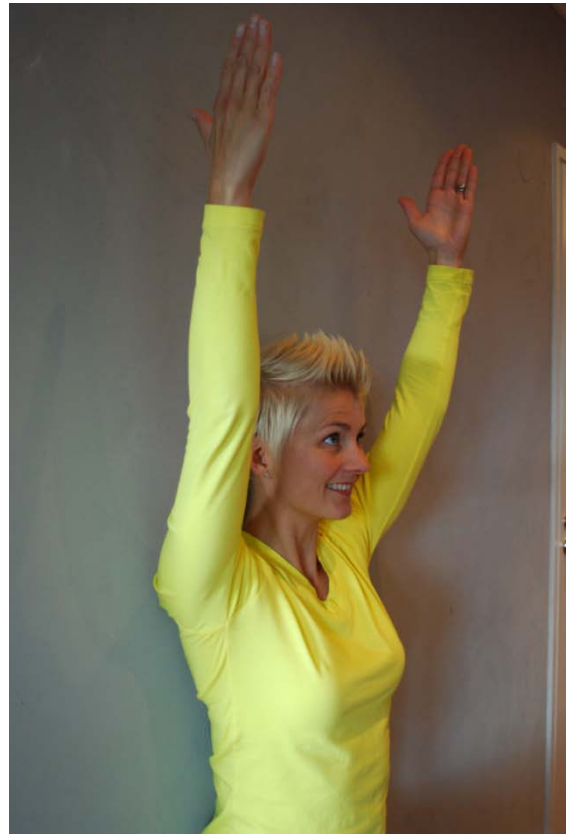
### I LIIKKUVUUS

#### 1) Olkanivelen liikkuvuus

- Seiso 1,5 jalan mittaa seinästä lapaluut, pakarot ja pää seinää vasten.
- Nosta käsivarsia peukalot edellä, käännä lopuksi kämmenselät seinää kohti.

#### ARVIOINTI:

- erinomainen: kämmenselät ylettyvät seinää vasten
- tyydyttävä: sormet koskettavat seinää
- heikko: kädet eivät ylety seinään



#### 2) Selkärangan liikkuvuus

Selän sivutaivutus mittaa lantion, lanne- ja rintarangan kokonaisliikettä sivutaivutusliikkeessä. Liikkuvuuden on osoitettu olevan yhteydessä selän yleiseen toimintakykyyn.

- Seiso lapaluut ja pakarot seinää vasten (jalat ja lantio taivutuksen aikana paikallaan), kannat hieman irti seinästä ja kämmenet reiden ulkosyrjässä.
- Taivutus suoraan sivulle, pito 1–2 sek. ensin oikealle ja sitten vasemmalle niin pitkälle kuin mahdollista, sormen osoittama kohta merkataan (mitataan lähtöasennosta).

#### ARVIOINTI:

- erinomainen: 26 cm ja yli
- tyydyttävä: 10 cm
- heikko: alle 10 cm

## II TASAPAINO

*Yhdellä jalalla seisomisen tavoitteena on arvioida koko vartalon tasapainoa.*

- Testissä lasketaan 30 sekunnin kokonaiskeston aikana tehtyjen yritysten määrä.
- Sukkasillaan tai paljain jaloin (tasainen ja kova lattiapinta).
- Testissä käytetään koko ajan samaa jalkaa, vapaa jalka ja käsi voivat heilua ilmassa.
- Ennen testiä mahdollista suorittaa kaksi koeseisontaa.

### ARVIOINTI:

- hyvä: 1 kerta
- heikko: 2 tai useampi



## III LIHASTEN NORMAALILIKKUVUUDEN TESTILIIKKEITÄ

1. **Istu risti-istunnassa**, tunne istuinluut lattiaa vasten ja ojenna selkä mahdollisimman suoraksi.
  - Jos selkä ei ojennu suoraksi, on selkärangan alaosassa jäykkyyttä.
- **Venytä selkää:** käy kuvan asentoon. Pysy noin puoli minuuttia asennossa. Laske ylävartalo alas ja toista venytys uudelleen.



- Jos polvet osoittavat voimakkaasti ylöspäin, voivat lonkan koukistajat olla kireät.
  - **Venytä lonkan koukistajia:** käy kuvassa näkyvään asentoon. Pysy venytyksessä noin 1–2 minuuttia. Tee sama toiselle puolelle.
2. Asetu selinmakuulle ja koukista toinen jalka koukkuun vatsaa vasten, ote polven päältä.
- Jos suora jalka ei pysy kauttaaltaan lattiaa vasten, voivat lonkan koukistajat olla kireät.



- Venytä lonkan koukistajia: käy kuvassa näkyvään asentoon. Pysy venytyksessä noin 1–2 minuuttia. Tee sama toiselle puolelle.

Testeissä käytetty lähteinä:

Keskinen, Häkkinen & Kallinen, Kuntotestauksen käsikirja

Aalto R., Kuntoliijan käsikirja

Vasunta M., Normaaliliikkuvuuden testiliikkeet, luentomoniste.

KKI-liikuntavinkit löydät osoitteesta [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi).