



KKI-liikuntavinkki – KOTIKUNTOTESTIT, osa 2: lihaskunto

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.

Seuraavat testiliikkeet mittaavat kehon päälihasryhmien, vatsalihasten, ylävartalon ja jalkalihasten suorituskykyä.

1. JALKALIHAKSET

Kyykkyliikkeen avulla mitataan jalkojen ojentajalihasten dynaamista kestovoimaa.

- seistään ryhdikkäästi jalat lantion leveydellä
- katse eteenpäin
- kädet housun saumoilla
- laskeudutaan selkä suorana kyykkyyn niin, että sormenpäät osuvat lattiaan
- nousta ylös ja ojennetaan lantio
- kantapäiden alla voi olla 1-2 cm korkuinen koroke esim. matto
- lasketaan toistomäärä 30 sekunnin ajan



ARVIOINTI:

erinomainen	-	30 ja yli
tydyttävä	-	15
heikko	-	alle 10

2. ETUNOJAPUNNERRUKSET

Etunojapunnerrustestin tarkoituksena on mitata hartian alueen lihasten ja käsivarren ojentajalihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä.

- etunoja naiset polvet maassa ja sääret maassa, miehet polvet ilmassa
- kädet hieman hartioita leveämmällä ja sormet osoittavat suoraan eteenpäin
- pidetään keskivartalo vakaana koko testin ajan
- alhaalla rintakehä hipaisee lattiaa ja ylhäällä kyynärpäät ojentuvat
- lasketaan toistomäärä 30 sekunnin ajan



ARVIOINTI:

erinomainen	-	23 ja yli
tydyttävä	-	13
heikko	-	alle 9

3. VATSALIHAKSET

Vatsalihastestin tarkoituksena on mitata vartalon koukistajalihasten dynaamista kestävyyttä.

- koukkuselinmakuu
- kämmenet reisiä vasten
- alhaalla lapaluiden väli koskettaa maahan ja yläasennossa ranne käy polven päällä
- pari tukee jaloista
- lasketaan toistomäärä 30 sekunnin ajan

ARVIOINTI:

erinomainen	-	15 ja
yli		
tydyttävä	-	9
heikko	-	alle 9



LIHASTEN NORMAALIVOIMAN JA LIIKKUVUUDEN TESTILIIKKEITÄ

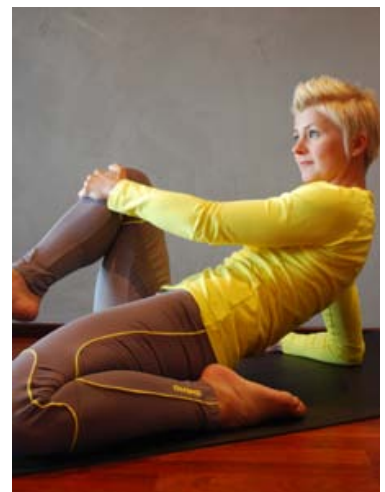


1. Asetu päinmakuulle. Koukista polvet, pidä kädet rentoina kylkien vierellä tai otsan alla. Nosta polvet irti lattiasta.
 - Jos polvet eivät irtoa alustasta, voivat alaselän lihakset olla heikot ja/ reiden etuosat ja lonkan koukistajat kireät.



- Vahvista selkäliahaksia: nosta jalat irti alusta venyttäen niitä pitkälle taaksepäin. Toista rauhassa kymmenen kertaa. Pidä tauko ja toista sarja 2-3 kertaa.

- Venytä reiden etuosia/lonkankoukistajia: käy kuvassa näkyvään asentoon. Pysy venytyksessä noin 1-2 minuuttia. Toista sama toisella puolella. [kuva 6]

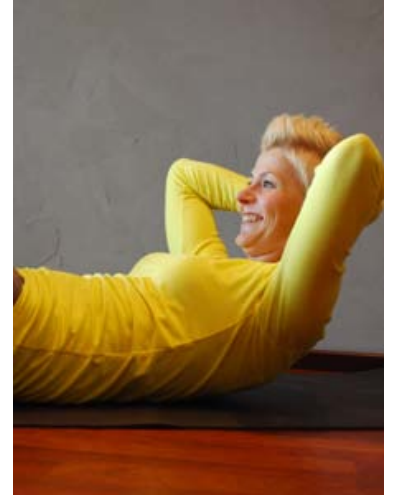




2. Istu koukkuistunnassa selkä pyöreänä. Rullaa nikama nikamalta selinmakuulle.

- Jos selkä ei rullaa pehmeästi lattiaa vasten, voi selkärangan liikkuvuudessa olla puutteita ja/tai vatsalihaksissa heikkoutta.

➤ Vahvista vatsalihaksia: nosta ylävartalo irti alustasta ja laske rauhasa alas. Toista kymmenen kertaa. Pidä tauko ja toista sarja 2-3 kertaa.



➤ Venytä: käy kuvan asentoon. Pysy noin puoli minuuttia asennossa. Laske ylävartalo takaisin alustaan ja toista venytys uudestaan.



Testeissä käytetty lähteinä:
Keskinen, Häkkinen & Kallinen, Kuntotestauksen käsikirja
Aalto R., Kuntoilijan käsikirja
Vasunta M., Normaaliliikkuvuuden testiliikkeet, luentomoniste.

KKI-liikuntavinkit löydät osoitteesta www.kki.likes.fi.