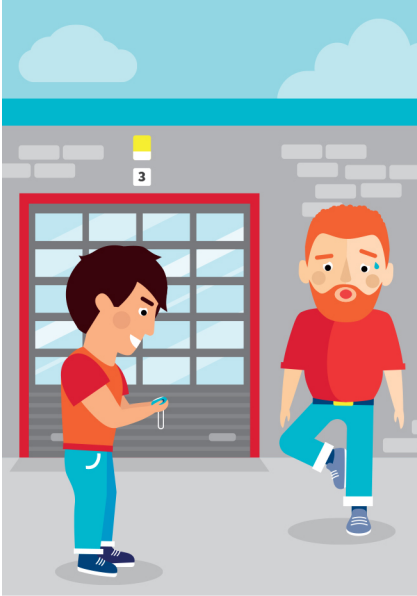


YHDELLÄ JALALLA SEISOMINEN



Älä tee testiä: Jos kärsit vaikeasta huimauksesta tai sinulla on voimakkaita selän ja alaraajojen kipuoireita.

Mitä tarvitaan: Ajanottoväline. Testi on helpompi suorittaa parin kanssa.

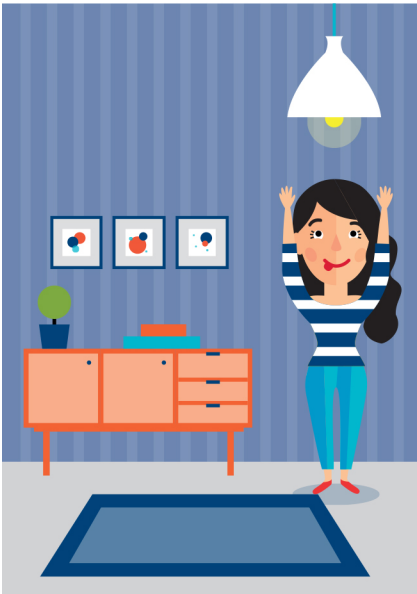
Ennen testiä: Totuttele oikeaan asentoon ja valitse paremmalta tuntuva jalka tukijalaksi.

Testiohje: Tee testi urheilu- tai muut matalapohjaiset kengät jalassa. Nosta

kantapäätä vastakkaisen jalan polvitaipeen (nivelrako) korkeudelle. Jalkaterä lepää säären sisäosaa vasten ja polvi on kiertyneenä ulospäin. Kädet roikkuvat vapaana sivulla. Seiso mahdollisimman liikkumatta, käytä käsiä tasapainon säilyttämiseen vain tarvittaessa. Testi lopetetaan, kun testisuorituksen maksimisaika 60 sekuntia on kulunut. Kello käynnistetään kun olet saavuttanut oikean testiasennon. Kello pysäytetään, kun menetät tasapainon (jalkaterä irtaantuu polvitaipeesta tai tukijalka liikkuu) tai kun 60 sekuntia on saavutettu.

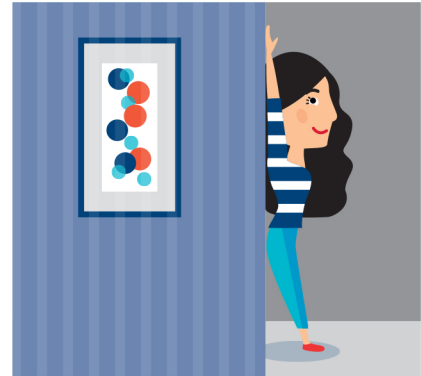
OMA TULOKSENI: sekuntia

NISKA-HARTIASEUDUN LIIKKUVUUS



Testiohje: Seiso selkä seinää vasten kantapäät noin 1,5 jalanmittaa irti seinästä. Pakarat, hartiat ja takaraivo ovat kiinni seinässä. Nosta käsivarret kämmenselät edellä hartian leveydeltä etukautta suorina ylös seinään saakka. Tulos pisteytetään skaalalla 0–2 (kts. kääntöpuoli). Tulos riippuu siitä kuinka lähelle seinää saat käsivarret/kädet.

Arvioi loppuasennosta silmämääräisesti liikerajoitus erikseen oikealle ja vasemmalle puolelle



OMAT PISTEENI:

ETEENKUROTUS



Mitä tarvitaan: Mittanauha ja kynä tai mittatikki.

Ennen testiä: Lämmittele ilman nykiviä, nopeita venytyksiä.

Testiohje: Istu lattialla täysistunnassa ja ilman kenkiä. Polvet ovat suorina lattiaa vasten. Kantapäät ovat 25–30 cm päässä toisistaan. Mittanauhan nollakohta kiinnitetään lattiaan jalkojen väliin 38 cm päähän kantapäistä, siten että mittanauhan alkupää on jalkojen välissä ja mitta-asteikko suurenee jalkateriä kohti mentäessä.

Kurota yhtäaikaaisesti molempia sormenpäitä pitkin lattiaa niin pitkälle kuin mahdollista siirtäen kynää tai mittatikkua samalla eteenpäin. Polvien tulee pysyä suorina testin ajan ja kuroituksen tulee kestää noin kaksi sekuntia. Tulos on paras kolmesta yrityksestä. Hengitystä ei saa pidättää testin aikana.

OMA TULOKSENI: cm

Tasapainotestin viitearvot:

Testitulosten kuntoluokat perustuvat prosentuaalisiin luokkiin, jotka saatiin kahdessa UKK-instituutin suorittamassa suomalaisessa väestötutkimuksessa.

Väestön prosentuaalinen osuus kussakin ikäluokassa (v)

Aika	Kuntoluokka	Ikä	30-39	40-49	50-59	60-69
0-29 s	1 keskimääräistä alempi tulos	miehet	6 %	11 %	33 %	42 %
		naiset	7 %	17 %	23 %	25 %
30-50 s	2 keskimääräinen tulos	miehet	14 %	18 %	25 %	18 %
		naiset	10 %	14 %	23 %	32 %
51-60 s	3 keskimääräistä parempi tulos	miehet	80 %	71 %	42 %	40 %
		naiset	83 %	69 %	54 %	33 %

Niska-hartiaseudun liikkuvuustestin viitearvot:

Kuntoluokka saadaan laskemalla yhteen oikean ja vasemman puolen pistetulos.

Pisteet	Arvio	Kuvaus
5	ei liikerajoitusta	koko kämmenselkä kiinni seinässä
3	lievä liikerajoitus	sormenpäät koskettavat seinää
1	voimakas liikerajoitus	yläraaja ei kosketa seinää

Kuntoluokat:	
2 pistettä	Heikko (1)
4 pistettä	Välttävä (2)
6 pistettä	Keskinkertainen (3)
8 pistettä	Hyvä (4)
10 pistettä	Erinomainen (5)

Eteenkurotustestin viitearvot:

Testin viitearvotaulukkoa tulkitaan siten, että esim. 80 % tarkoittaa että testistä on suoriutunut paremmin kuin 80 % väestöstä.

MIEHET						
%						
Ikä (v)	16-25	26-35	36-45	46-55	56-64	>65
90	56	53	53	48	43	43
80	51	48	48	43	38	38
70	48	43	43	38	33	33
60	46	43	41	36	33	31
50	43	38	38	33	28	25
40	38	36	33	28	23	23
30	36	33	33	25	23	20
20	33	28	28	23	18	18
10	28	23	18	15	13	10

NAISET						
%						
Ikä (v)	16-25	26-35	36-45	46-55	56-64	>65
90	59	58	53	48	43	43
80	56	53	48	43	38	38
70	53	51	43	38	33	33
60	51	51	41	36	33	31
50	48	48	38	33	28	25
40	46	43	33	28	23	23
30	43	41	33	25	23	20
20	41	38	28	23	18	18
10	36	33	18	15	13	10

Lähteet:

Suni J, Husu P, Rinne M, Taulaniemi A. Kuntoa terveydeksi: aikuisten ALPHA-FIT terveystestit 18-69-vuotiaille. Tampere: Euroopan unioni, DG Sanco, 2010.

Ahtiainen, J. 2004. Notkeus. Teoksessa Keskinen, K.L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. Kuntotestauksen käsikirja. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 156, Helsinki. Tammer-Paino oy, Tampere.

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

