

ISTUMAANNOUSU



Testillä arvioidaan vartalon koukistaja-lihasten kestävyyttä.

Testiohje: Suoritustekniikka on pelastajien suoritusohjeen mukainen ja poikkeaa siten hieman väestötason testistä. Lähtöasennossa makaat selinmakuulla polvet noin 90 asteen kulmassa. Nilkat ovat suorituksen aikana tuettuina (avustaja tai kiinteä tuki). Kättesi ovat niskan tai takaraivon takana, sormet vähintään yhden nivelen verran ristissä. Nouse lähtöasennosta istumaan siten, että kyynärpäät koskettavat reisiä. Ala-asennossa lapaluiden alaosa koskettaa alustaa. Yksi suoritus täytyy, kun kyynärpäsi koskettavat reisiä ja palaat takaisin ala-asentoon. Pidä kädet suorituksen ajan samassa asennossa sormet ristissä ja kyynärpäät eteenpäin. Voit tehdä testin 30 sekunnin tai 60 sekunnin kestoisena versiona. Tee 30 sekunnin testi, jos et harrasta säännöllisesti liikuntaa, sinulla on pidempi tauko

liikunnan harrastamisessa tai sinulla on selkävaivoja, muussa tapauksessa tee 60 sekunnin testi.

Virheitä: Kättesi irtoavat niskan takaa, käsillä tai vartalolla ikään kuin ”lyödään vauhtia”.



OMA TULOKSENI:

krt.

TOISTOKYYKISTYS



Älä tee testiä: jos sinulla on vaikeita alaraajojen tai selän kipuja.

Testin suoritus: Seiso jalat 20–25 cm etäisyydellä toisistaan ja kyykisty jalkoja koukistaen selkä suorana siten, että sormenpäät koskettavat lattiaa jalkaterän ulkosivun alueella. Reidet ovat ala-asennossa alustan mukaisesti vaakatasossa. Nouse tästä asennosta välittömästi ylös lähtöasentoon. Yksi suoritus täytyy, kun olet noussut edellä mainitusta ala-asennosta lähtöasentoon. Jos vartalosirakenne ja/tai nivelten liikkuvuus ei salli kyykistymistä ala-asentoon, voit käyttää kantapäiden alla matalaa koroketta. Katseen kiinnittäminen vastapäiseen seinään tai muuhun kiintopisteeseen auttaa tasapainon säilyttämisessä. Tee 60 sekunnissa niin monta kyykkyyn-ylös-liikettä kuin tasaiseen tahtiin jaksat. Tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnissa.

Virheitä: Sormenpäsi eivät kosketa alustaa, ylävartalosi taivuu voimakkaasti eteen, jalat ja lantio jäävät yläasennossa koukkuun, reitesivät eivät ala-asennossa vaakatasossa.



OMA TULOKSENI:

krt.

Istumaannousu

MIEHET: Istumaannousu (krt./30s)								
	25–29 v	30–34 v	35–39 v	40–44 v	45–49 v	50–54 v	55–59 v	≥60 v
Heikko (1)	≤16	≤14	≤12	≤11	≤10	≤9	≤7	≤5
Välttävä (2)	17–18	15–17	13–16	12–15	11–14	10–12	8–11	6–9
Keskinkertainen (3)	19–23	18–21	17–19	16–18	15–17	13–16	12–15	10–13
Hyvä (4)	24–28	22–26	20–23	19–22	18–21	17–19	16–17	14–15
Erinomainen (5)	≥29	≥27	≥24	≥23	≥22	≥20	≥18	≥16

NAISET: Istumaannousu (krt./30s)								
	25–29 v	30–34 v	35–39 v	40–44 v	45–49 v	50–54 v	55–59 v	≥60 v
Heikko (1)	≤9	≤8	≤6	≤5	≤4	≤3	≤2	≤1
Välttävä (2)	10–14	9–12	7–10	6–9	5–8	4–6	3–4	2–3
Keskinkertainen (3)	15–16	13–15	11–14	10–13	9–12	7–10	5–8	4–6
Hyvä (4)	17–22	16–20	15–18	14–17	13–16	11–14	9–12	7–10
Erinomainen (5)	≥23	≥21	≥19	≥18	≥17	≥15	≥13	≥11

MIEHET: Istumaannousu (krt./60s)									
	20–24 v	25–29 v	30–34 v	35–39 v	40–44 v	45–49 v	50–54 v	55–59 v	60–64 v
Heikko (1)	≤21	≤19	≤17	≤15	≤13	≤11	≤9	≤7	≤4
Välttävä (2)	22–33	20–31	18–29	16–27	14–25	12–23	10–21	8–19	5–16
Keskinkertainen (3)	34–37	32–35	30–33	28–31	26–29	24–27	22–25	20–23	17–20
Hyvä (4)	38–41	36–39	34–37	32–35	30–33	28–31	26–29	24–27	21–24
Erinomainen (5)	≥42	≥40	≥38	≥36	≥34	≥32	≥30	≥28	≥25

NAISET: Istumaannousu (krt./60s)									
	20–24 v	25–29 v	30–34 v	35–39 v	40–44 v	45–49 v	50–54 v	55–59 v	60–64 v
Heikko (1)	≤15	≤14	≤13	≤11	≤10	≤9	≤8	≤5	≤3
Välttävä (2)	16–27	15–25	14–23	12–21	11–19	10–17	9–15	6–13	4–11
Keskinkertainen (3)	28–31	26–29	24–27	22–25	20–23	18–21	16–19	14–17	12–15
Hyvä (4)	32–35	30–33	28–31	26–29	24–27	22–25	20–23	18–21	16–19
Erinomainen (5)	≥36	≥34	≥32	≥30	≥28	≥26	≥24	≥22	≥20

PELASTAJAT: Istumaannousu (krt./60s)				
	18–29 v	30–39 v	40–49 v	≥50 v
Heikko (FF1)	≤45	≤36	≤29	≤25
Välttävä (FF2)	46–49	37–42	30–34	26–30
Keskinkertainen (FF3)	50–54	43–48	35–41	31–34
Hyvä (FF4)	55–59	49–53	42–46	35–41
Erinomainen (FF5)	≥60	≥54	≥47	≥42

Toistokyykistys

MIEHET: Toistokyykistys (krt./60s)									
	20–24 v	25–29 v	30–34 v	35–39 v	40–44 v	45–49 v	50–54 v	55–59 v	60–64 v
Heikko (1)	≤27	≤25	≤23	≤21	≤19	≤17	≤15	≤13	≤11
Välttävä (2)	35	33	31	29	27	25	23	21	19
Keskinkertainen (3)	43	41	39	37	35	33	31	29	27
Hyvä (4)	51	49	47	45	43	41	39	37	35
Erinomainen (5)	≥59	≥57	≥55	≥53	≥51	≥49	≥47	≥45	≥43

NAISET: Toistokyykistys (krt./60s)									
	20–24 v	25–29 v	30–34 v	35–39 v	40–44 v	45–49 v	50–54 v	55–59 v	60–64 v
Heikko (1)	≤14	≤12	≤10	≤8	≤6	≤4	≤2	≤1	≤1
Välttävä (2)	26	24	22	20	20	18	16	14	12
Keskinkertainen (3)	34	32	30	28	26	24	22	20	18
Hyvä (4)	42	40	38	36	34	32	30	28	26
Erinomainen (5)	≥50	≥48	≥46	≥44	≥42	≥40	≥38	≥36	≥34

Lähteet:

Ahtainen J, Häkkinen K. Kestovoima. Julkaisussa Keskinen K, Häkkinen K, Kallinen M. Kuntotestauksen käsikirja, 2. uudistettu painos. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 161, 2007. sivut 169–179.

Aura O (toim). Kuntotestauksen perusteet. Liikuntalääketieteen ja testaustoiminnan edistämisyhdistys LIITE Ry, Helsinki 1994.

Lusa S, Halonen J, Anne Punakallio A, Wikström M, Lindholm H, Luukkonen R. FireFit: Pelastajien fyysisen toimintakyvyn arviointijärjestelmän käytettävyys ja FireFit-indeksin kehittäminen. FireFit-hankkeen IV vaihe. Työterveyslaitos. Helsinki 2015. ISBN 978-952-261-622-7 (PDF) <https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/129628/FireFit-j%C3%A4rjestelm%C3%A4n%20k%C3%A4ytett%C3%A4vyyss%20ja%20FireFit-indeksi.pdf?sequence=1>

Pihlainen K, Santtila M, Ohrankämmen O, Ilomäki J, Rintakoski M, Tiainen S. Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja 2011.