

LIHASKUNTOTESTIEN SUORITUSOHJEET

1 Painoindeksi BMI

Painoindeksi lasketaan **paino jaettuna pituuden neliöllä** (65 kg : 1,72 m² = 21,9).

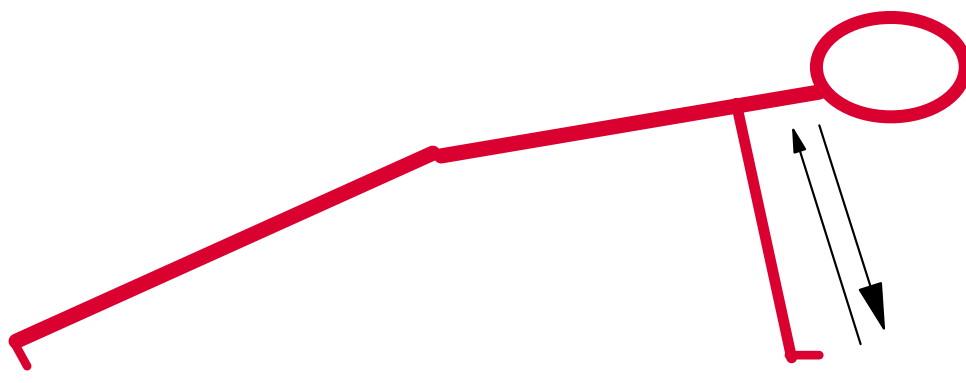
Painoindeksi kuvaa painon sopivuutta ja myös rasvakudoksen määrää. Lihaksikkaan henkilön painoindeksi voi ylittää 25 ilman, että siihen sisältyy terveydellistä riskiä.

Painoindeksi määräytyy alla olevan taulukon mukaisesti

Luokka Miehet + Naiset

luokka 4	alle 20	alipaino
luokka 5	20 - 24,9	normaali paino
luokka 4	25 - 28,9	lievä ylipaino
luokka 3	29 - 31,9	merkittävä ylipaino
luokka 2	32 - 34,9	vaikea ylipaino
luokka 1	35 tai yli	erittäin vaikea ylipaino

2 Etunojapunnerrus 60 sekuntia



Suoritus aika on 60 sekuntia. Lähtöasennossa maataan päinmakuulla, kädet ovat hartianleveydellä, sormet hartialinjan tasolla osoittaen eteenpäin. Peukalot koskettavat olkapäätä. Jalat ovat enintään lantion leveydellä. Lähtöasennosta vartalo punneretaan jännitettynä suorille käsille ja toistetaan suoritus ala-asennosta, jossa olkavarret ovat vaakatasossa. Yksi suoritus täyttyy ala-asennossa (olkavarret vaakatasossa). Jalkoja ei saa tukea esimerkiksi seinään (tapahtuu vapaassa tilassa). Lantiokulman on pysyttävä suorituksen ajan vakiona (160–180°). Testillä arvioidaan yläraajojen ojentajien voimakestävyyttä sekä vartalon lihasten kykyä tukea suoritusasentoa.

HUOMIO: Naisilla (siviilit) suoritus tehdään polvet maassa.

Tulos arvioidaan yhtäjaksoisten toistojen määränä/60 sekunnissa.

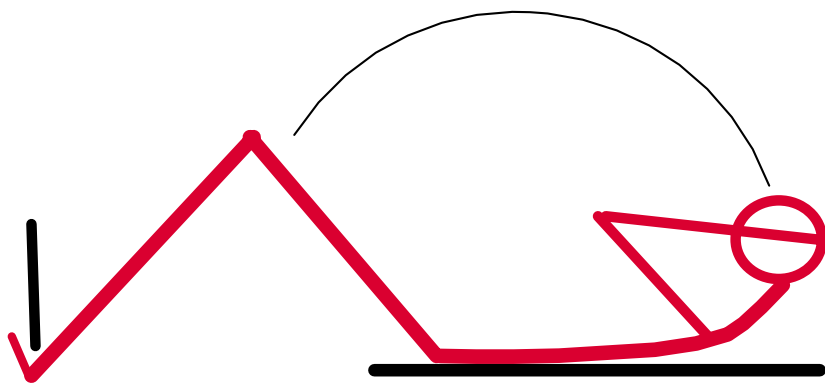
Puhtaasti suoritettujen etunojapunnerrusten teoreettinen maksimimäärä 60 sekunnissa on 90 toistoa.

luokka 5	= erinomainen
luokka 4	= hyvä
luokka 3	= tyydyttävä
luokka 2	= välttävä
luokka 1	= heikko

Tavallisimpia virheitä: Lantio "putoaa" alas tai lantiokulma muuttuu havaittavasti, punnerrus ei tapahdu tarpeeksi alhaalta (vartalo vaakatasoon olkavarren kanssa), kädet eivät ojennu suoraksi, jalkojen ja/tai käsien liian leveä haara-asento (hämähäkki), kädet eivät ole hartian leveydellä sormet eteenpäin, pään heiluminen.

Varaudu maton käyttöön pään kohdalla - punnerrusten loppuminen on totaalinen tapahtuma.

3 Istumaannousu 60 sekuntia



Suoritus aika on 60 sekuntia. Lähtöasento: Testattava makaa selinmakuulla polvikulman ollessa noin 90 astetta. Nilkat ovat suorituksen aikana tuettuna (avustaja). Sormet ovat takaraivon (ei niskan) kohdalla ristissä. Suoritus alkaa selinmakuulta istumaannousten niin, että kyynärpäät koskettavat polvia tai käyvät polvien tasolla. Alhaalla lapojen alaosa koskettaa alustaa. Yksi kerta täyttyy, kun kyynärpäät koskettavat polvia ja on palattu ala-asentoon (lapojen alaosa alustassa). Kädet pidetään suorituksen ajan vakioidussa asennossa kyynärpäiden osoittaessa kohti polvia. Testillä arvioidaan vartalonlihasten dynaamista voimakestävyyttä.

Tulos arvioidaan yhtäjaksoisten toistojen määränä/60 sekunnissa.

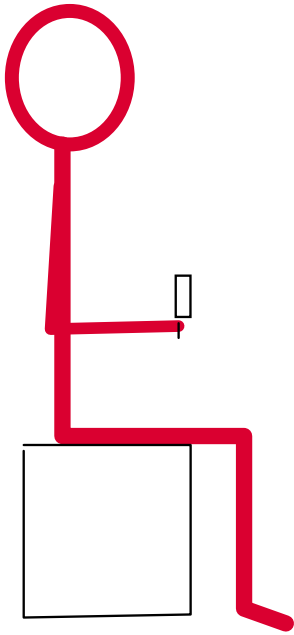
Puhtaasti suoritettujen istumaannousujen teoreettinen maksimimäärä 60 sekunnissa on 90 toistoa.

luokka 5	= erinomainen
luokka 4	= hyvä
luokka 3	= tyydyttävä
luokka 2	= välttävä
luokka 1	= heikko

Tavallisimpia virheitä: "lyödään" käsillä vauhtia, lyödään vartalolla (lavat alustaan, selkää notkistaen) vauhtia, sormet eivät kosketa toisiaan takaraivolla, kämmenet eivät pysy takaraivolla.

Muista korostaa hengitystä ja varoittaa käsien puristavasta otteesta päässä.

4 Puristusvoima



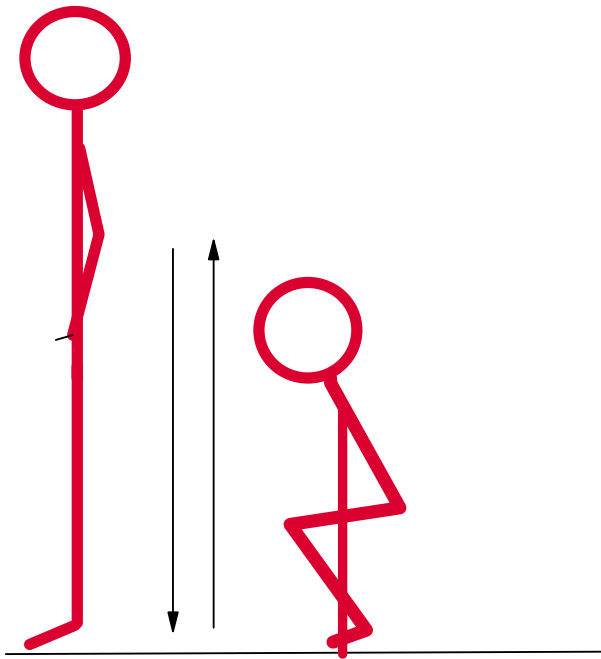
Puristusvoima mitataan puristusvoimamittarilla oikean ja vasemman käden parhaiden tulosten (kaksi puristusta molemmilla käsillä vuorotellen) keskiarvona. Testattavalle kerrotaan mittarin kahvan säätömahdollisuudesta sekä annetaan mahdollisuus kokeilla puristusotetta eri säädöillä. Puristus suoritetaan istuma-asennossa (selkä suorana ja irti selkänojasta) siten, että puristava käsi muodostaa 90 asteen kulman kyynärnivelestä. Olkavarsi on kiinni vartalossa. Suoritus tapahtuu yhtäjaksoisena voimakkaana puristuksena. Testillä arvioidaan käden puristusvoimaa, joka samalla osoittaa yläraajojen, niskan ja hartianseudun toimintakyvyn tasoa sekä niissä tapahtuvia muutoksia.

Tulos määritetään molempien käsien parhaiten puristusten (kg) keskiarvona. Puristusvoimatestin maksimitulos on 90 kilogrammaa.

luokka 5	= erinomainen
luokka 4	= hyvä
luokka 3	= tyydyttävä
luokka 2	= välttävä
luokka 1	= heikko

Tavallisimpia virheitä: käsivarren asennon irtoaminen vartalosta, kulman oikeneminen, vapaan käden tukeminen tuoliin tai jalkaan sekä käsivarren/ylävartalon/ranteen kiertyminen.

5 Toistokyykistyminen 60 sekuntia



Suoritus-aika on 60 sekuntia. Suoritus alkaa ylhäältä perusasennosta alas kyykkyy (ylävartalo mahdollisimman ojennettuna) niin, että sormenpäät koskettavat alustaa. Yksi suoritus täyttyy, kun testattava on noussut edellä mainitusta ala-asennosta lähtöasentoon. Testillä mitataan alaraajojen ojentajien voimakestävyyttä. Testi vaatii myös hyvää vartalon hallintaa. Vartalon rakenteen ja nivelten liikkuvuuden vuoksi on syytä sallia tarvittaessa korokkeen käyttö kantapään alla. Jalat ovat ala-asennossa 80–90 asteen kulmassa (=reidet vaakatasossa) ja ojentuvat ylhäällä suoriksi (nilkka, polvi, lantio ja olkapää samassa pystysuorassa linjassa).

Tulos arvioidaan yhtäjaksoisten toistojen määränä/60 sekunnissa.

Puhtaasti suoritettujen toistokyykistysten teoreettinen maksimimäärä 60 sekunnissa on 90 toistoa.

luokka 5	= erinomainen
luokka 4	= hyvä
luokka 3	= tyydyttävä
luokka 2	= välttävä
luokka 1	= heikko

Tavallisimpia virheitä: sormenpäät eivät kosketa alustaa, ylävartalo taittuu eteen, jalat ja lantio jäävät koukkuun ylhäällä, reidet eivät käy vaakatasossa ala-asennossa.

Muistuta tähytyspisteestä vastapäisessä seinässä - auttaa tasapinon säilyttämisessä. Varaa mattoja lähelle - niitä tarvitaan välittömästi testin päättyessä. Varoita sormien täydestä ojentamisesta - lyönnit lattiaan ja hartioiden turhasta jännitystilasta.