KOTIKUNTOTESTI

PUNNERRUKSET
(ylävartalon lihasvoima)

Miehet:
Ota perinteinen punnerrusasento,jossa jalat ovat suorina ja kyynärpäät osoittavat sivuille päin alas menon aikana. Alkuasennossa ranteet ovat olkapäiden alla, eli käsivarsi on kohtisuorassa lattiaa vasten.

Jännitä koko kehosi, jolloin selkäsi ei ole notkolla tai köyryssä. Ala-asennossa kyynärnivelet käyvät noin 90 asteen kulmassa. Punnerra 60 sekunnin ajan mahdollisimman nopeasti (kuitenkin säilyttäen oikea tekniikka) ja laske tulos.

Naiset:
Naisten punnerrusversio on ns. pöytäpunnerrus, jossa liike suoritetaan tukevan pöydän reunaan nojaten. Aseta rinnan alaosa pöydän etureunaa vasten kuvan mukaisesti. Varpaat ovat 85-80 cm päässä pöydän etureunasta.

Jännitä koko kehosi, jolloin selkäsi ei ole notkolla tai köyryssä. Varmista, että pöytä on tukevasti esim. seinää vasten, jolloin se ei liiku. Punnerra 60 sekunnin ajan mahdollisimman nopeasti (kuitenkin säilyttäen oikea tekniikka) ja laske tulos.

	Taso / ikä	18-35	36-50	51-64	65+
☐	**Huippu -** 6 pistettä	<50	<43	<37	<32
☐	**Erinomainen -** 5 pistettä	43-49	37-42	32-36	27-31
☐	**Hyvä -** 4 pistettä	30-42	25-36	22-31	17-26
☐	**Keskitaso -** 3 pistettä	21-29	15-24	13-21	9-16
☐	**Heikko -** 2 pistettä	11-20	8-14	5-12	3-8
☐	**Hyvin heikko -** 1 pistettä	<11	<8	<5	<2

copyright © Motivire Oy

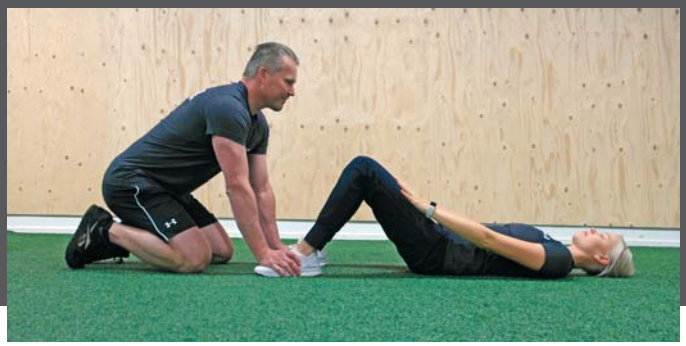
VATSALIHASTESTI

Miehet ja naiset:

Makaa selälläsi polvet koukussa, kantapäät lattiassa lähellä pakaroitasi. Ystävä voi pitää nilkoistasi kiinni niin, että jalkasi eivät irtoa lattiasta. Vaihtoehtoisesti jalat voi tukea vaikkapa sohvan reunan alle. Ojenna kädet suoraksi reisien päälle. Kohota vartalosi käyttäen vatsalihaksiasi. Nosta sen verran ylävartaloasi, että selkä irtoaa lattiasta ja ranteet ulottuvat polvien tasolle.

Toista nostoja 60 sekunnin ajan mahdollisimman nopeasti (kuitenkin säilyttäen oikea tekniikka) ja laske tulos.

	Taso/ikä	18-35	36-50	51-64	65+
☐	**Huippu** 6 pistettä	>47	>39	>38	>33
☐	**Erinomainen** 5 pistettä	42-46	38-41	33-37	25-32
☐	**Hyvä** 4 pistettä	34-41	30-38	24-33	17-25
☐	**Keskitaso** 3 pistettä	24-33	21-29	16-23	11-16
☐	**Heikko** 2 pistettä	18-23	13-20	10-15	4-10
☐	**Hyvin heikko** 1 pistettä	<18	<13	<10	<4



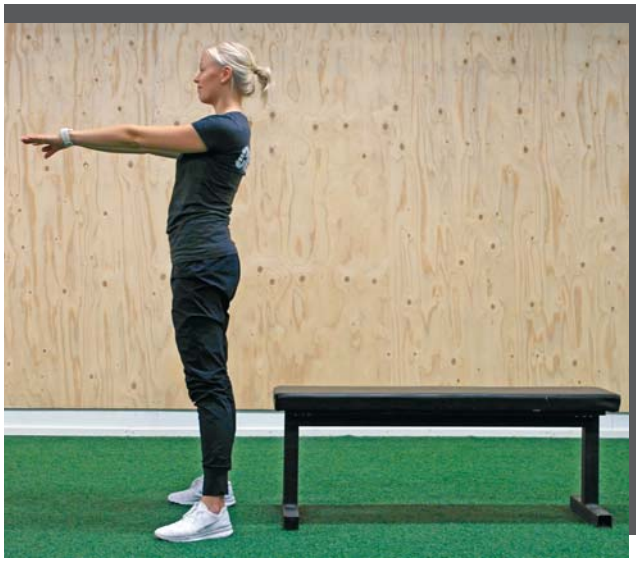
TUOLIKYYKKY

(reidet, pakarat)

Miehet ja naiset:

Tarvitset testiä varten tuolin. Seiso tuolin edessä selkä tuoliin päin. Pidä jalat lantion leveydellä toisistaan. Laskeudu kyykkyyn kunnes takamuksesi hipaisee tuolia (tuolin tulisi olla sen korkuinen että hipaistessasi tuolia polvesi ovat 90 asteen kulmassa.) Nouse ylös suoraksi seisomaan ja toista polvien koukistus. Toista kyykkyjä 60 sekunnin ajan mahdollisimman nopeasti (kuitenkin säilyttäen oikea tekniikka) ja laske tulos.

	Taso/ikä	18-35	36-50	51-64	65+
☐	**Huippu** 6 pistettä	>56	>51	>46	>41
☐	**Erinomainen** 5 pistettä	49-55	45-50	41-45	35-40
☐	**Hyvä** 4 pistettä	40-49	38-45	32-41	27-35
☐	**Keskitaso** 3 pistettä	33-39	31-37	26-30	20-26
☐	**Heikko** 2 pistettä	25-32	22-30	17-25	13-19
☐	**Hyvin heikko** 1 pistettä	<25	<22	<7	<9



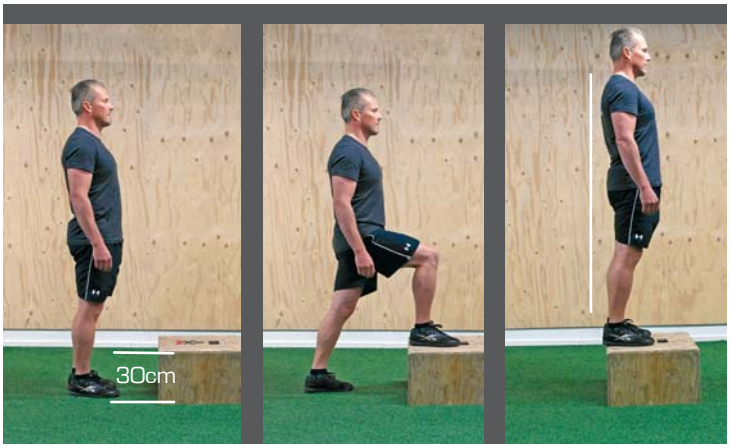
POWERED by motivire

3 MINUUTIN ASKELLUSTESTI

Miehet ja naiset:

-Ala-asennossa molemmat jalat ovat vierekkäin maassa maassa
-Yläasennossa molemmat jalat nostettuna askelmalle, lonkka ojennettuna suoraksi (vartalo suoristettu)

Testi suositellaan tehtäväksi ystävän kanssa. Ystävän tehtävä on toimia "tuomarina" ja huolehtia, että lonkka tulee kunnolla ojennetuksi jokaisen nousun jälkeen. Samoin tuomari huomauttaa myös, jos molemmat jalat eivät käy ala-asennossa yhtäaikaisesti lattiassa.



Vinkkejä sopivan askelman löytämiseen:

Sopiva askelman korkeus on noin 28-32 cm. Tavallinen porrasaskelma on usein liian matala, mutta sen päälle voi asettaa pienen korokkeen, esim. levyn tai laatan (muista turvallisuus - huolehdi, että lisäkoroke ei luista astuessasi!)Kotoa saataa löytyä myös tukevia muutto- tai "lihalaatikoita", joiden korkeus on haasteeseen sopiva. Laatikko kannattaa asettaa seinää vasten siten, että se ei askellettaessa karkaa alta. Mikäli käyt kuntosalilla, löydät sieltä suurella todennäköisyydellä ns. askelluslautan eli "steppilaudan".
Luovuutta askelman löytämiseksi saa siis käyttää, kunhan muistat turvallisuuden!

	Taso/ikä	18-35	36-50	51-64	65+
☐	**Huippu** 6 pistettä	>111	> 111	>101	>96
☐	**Erinomainen** 5 pistettä	100-110	100-110	90-100	85-95
☐	**Hyvä** 4 pistettä	94-99	92-99	84-89	75-85
☐	**Keskitaso** 3 pistettä	80-93	78-91	75-83	65-74
☐	**Heikko** 2 pistettä	65-79	60-77	55-74	50-64
☐	**Hyvin heikko** 1 pistettä	alle 65	alle 60	alle 55	alle 50

Testi	Pistettä
Punnerrus	
Vatsalihas	
Kyykky	
3 min. askellus	
Yhteensä pisteitä	

Testin tulos	Pisteet yht.
Huippu	22-24
Erinomainen	17-21
Hyvä	13-16
Keskitaso	8-12
Heikko	5-7
Hyvin heikko	0-4

Päivämäärä .....

Testattavan nimi .....

Ystävän/"tuomarin" nimi .....

POWERED by motivire