

Voit testata ylävartalon lihaskuntaa kahdella erillisellä testillä, valitse kuntotasollesi sopiva testi. Tee mieluummin yläraajojen dynaaminen toistonostotesti, jos et ole viime aikoina harrastanut paljon liikuntaa tai sinulla on selkävaivoja.



YLÄRAAJOJEN DYNAAMINEN TOISTONOSTO

Välineet: Naisilla 5 kg:n ja miehillä 10 kg:n käsipainot.

Testin suoritus: Seiso kapeassa haara-asennossa (noin 15 cm) olkavarret vartalon vierellä, kyynärnivelet koukistettuina ja käsipainot olkapäiden tasolla. Ojenna käsiä vuorotellen suoraksi ylös pään viereen kyynärpäiden ollessa koko ajan eteenpäin. Tee niin monta suoritusta kuin kuntosi puolesta pystyt siten, että nosto on yhtäjaksoinen, yläraaja ojentuu suoraksi ja vartalo

pysyy suorana paikoillaan. Jos et jaksata tehdä toisella kädellä, jatka vielä toisella kädellä niin pitkään kuin mahdollista.

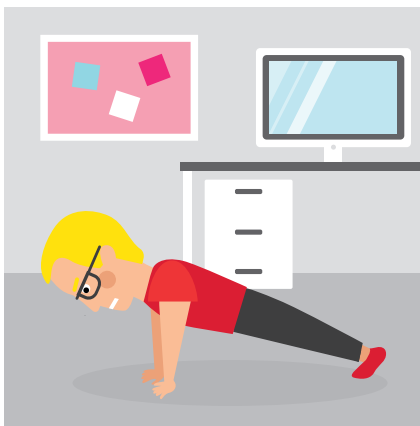
Testi päättyy, jos et pysty ojentamaan kättä suoraksi, suoritus ei ole yhtäjaksoinen tai nosto tapahtuu vartaloa kallistamalla. Tulos on hyväksyttyjen nostojen määrä, erikseen kumpaakin kättä kohden, kuitenkin enintään 50 kertaa/käsi.

OMA TULOKSENI: Oikea käsi:

krt. / Vasen käsi:

krt.

ETUNOJAPUNNERRUS



Testin suoritus: Ole päinmakuulla (vatsallaan) kämmenet hartioiden leveydellä, sormet osoittavat eteenpäin, ala-asennossa peukaloiden on yllettävä koskettamaan olkapäitä. Jalat ovat enintään lantion leveydellä. Lähtöasennossa kädet ovat hartioiden leveydellä suoriksi ojennettuina, vartalo suorana, varpaat ja kämmenet tukipisteinä. Laske lähtöasennosta vartalo jännitettyä ala-asentoon, jossa olkavarret ovat vaakatasossa. Yksi suoritus täyttyy, kun olet palannut ala-asennosta lähtöasentoon. Lantiokulman ja pään asennon on pysyttävä suorituksen ajan samana. Naiset voivat tehdä testin polvet maassa, viitearvot on laadittu tälle suoritustekniikalle. Testitulos on maksimitoistomäärä ilman lepotaukoja, jolloin suoritusaikaa ei oteta. Voit tehdä testin myös raskeampana Puolustusvoimien versiona, jolloin tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnin aikana.

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 asento, kädet eivät ole hartian leveydellä sormet eteenpäin, pään heiluminen.

Kuva 2. Miesten suoritustekniikka

Kuva 3. Naisten suoritustekniikka

OMA TULOKSENI:

krt.

Yläraajojen dynaamisen toistonoston viitearvot:

MIEHET: Yläraajojen dynaaminen toistonosto (krt.)				
	35–40 v	41–45 v	46–50 v	51–55 v
Heikko (1)	≤10	≤9	≤8	≤7
Välttävä (2)	11–16	10–15	9–13	8–12
Keskinkertainen (3)	17–20	16–19	14–18	13–17
Hyvä (4)	21–25	20–24	19–23	18–22
Erinomainen (5)	≥26	≥25	≥24	≥23

NAISET: Yläraajojen dynaaminen toistonosto (krt.)				
	35–40 v	41–45 v	46–50 v	51–55 v
Heikko (1)	≤11	≤9	≤8	≤7
Välttävä (2)	12–17	10–16	9–14	8–13
Keskinkertainen (3)	18–23	17–22	15–21	14–20
Hyvä (4)	24–29	23–28	22–27	21–26
Erinomainen (5)	≥30	≥29	≥28	≥27

Etunojapunnerruksen viitearvot:

MIEHET: Etunojapunnerrus (krt.)					
	20–29 v	30–39 v	40–49 v	50–59 v	60–69 v
Heikko (1)	≤15	≤10	≤7	≤4	≤3
Välttävä (2)	16–20	11–15	8–11	5–8	4–6
Keskinkertainen (3)	21–26	16–20	12–15	9–10	7–9
Hyvä (4)	27–33	21–26	16–20	11–16	10–15
Erinomainen (5)	≥34	≥27	≥21	≥17	≥16

NAISET: Etunojapunnerrus (krt.)					
	20–29 v	30–39 v	40–49 v	50–59 v	60–69 v
Heikko (1)	≤8	≤6	≤3		
Välttävä (2)	9–13	7–11	4–9	1–4	≤3
Keskinkertainen (3)	14–19	12–16	10–13	5–9	4–9
Hyvä (4)	20–25	17–23	14–21	10–16	10–14
Erinomainen (5)	≥26	≥24	≥22	≥17	≥15

MIEHET: Etunojapunnerrus (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)	≤19	≤17	≤15	≤13	≤11	≤9	≤7	≤5	≤3
Välttävä (2)	20–27	18–25	16–23	14–21	12–19	10–17	8–15	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	16–22
Erinomainen (5)	≥36	≥34	≥32	≥30	≥28	≥26	≥24	≥22	≥20

NAISET: Etunojapunnerrus (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)	≤11	≤10	≤9	≤8	≤7	≤6	≤5	≤4	≤3
Välttävä (2)	12–19	11–21	10–17	9–16	8–15	7–14	5–13	5–12	4–11
Keskinkertainen (3)	20–23	19–22	18–21	17–20	16–19	15–18	14–17	13–16	12–15
Hyvä (4)	24–27	23–26	22–25	21–24	20–23	19–22	18–21	17–20	16–19
Erinomainen (5)	28–29	27–30	26–29	25–28	24–27	23–26	22–25	21–24	20–23

Lähteet:

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

Ahtiainen J, Häkkinen K. Kestovoiman kenttätestet. Kirjassa: Keskinen K., Häkkinen K., Kallinen M. toim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos, Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura, 2007, s. 171–179.

Alaranta H, Soukka A, Harju R, Heliövaara M: Tuki- ja liikuntaelinsairauksien diagnostiikan kehittäminen: Selän ja niskahartiaseudun suorituskyvyn mittaaminen työterveyshuollossa. Työsuojelurahaston julkaisuja A7. Helsinki 1990.

Orton Invalidisäätö. Selän suoritustestistö, Helsinki 1990.