

LIKKUVUUSTESTIN TULOKSET



TESTILIIKE	TULOS	TULKINTA
1. Aktiivinen jalannosto (ASLR) Selimakuulla suoran jalan nosto lattiasta	Vasen: 60 astetta Oikea: 80 astetta	PUN -80 astetta KEL 80-90 astetta VIH +90 astetta
2. Eteentaivutus Perusistunnasta	Jää 10 cm varpaista	PUN ei ylety varpasiin KEL hipaisu varpasiin VIH yli varpaiden
3. Etutaivutus haaraistunnasta Istu haara-asennossa ja kurkota käsiä eteenpäin	35 cm	PUN -60 cm KEL 60-80 cm VIH +80 cm
4. a) Lonkan sisäkierto Päinmakuulla polvi 90 asteen kulmassa pikkuvarpaan suuntaan	Vasen: 20 astetta Oikea: 35 astetta	PUN -30 astetta KEL 30-45 astetta VIH +45 astetta
5. b) Lonkan ulkokierto Päinmakuulla polvi 90 asteen kulmassa isovarpaan suuntaan	Vasen: 45 astetta Oikea: 50 astetta	PUN -30 astetta KEL 30-45 astetta VIH +45 astetta
6. Olkaniivelen testit	Kaikki kunnossa	PUN -40 astetta KEL 40-50 astetta VIH +50 astetta
7. Kylkitaivutus Seiso lantionleveydellä ja taivu suoraan sivulle	Vasen: 2 cm yli pohkeen Oikea: 1 cm yli pohkeen	PUN ei ylety pohkeeseen KEL hipaisu pohkeeseen VIH yli pohkeen
8. Pohjetesti Kuinka kaukaa polvi ylettyy koskemaan seinään	Vasen: 15 cm Oikea: 16 cm	PUN -10 cm KEL 10-15 cm VIH +15 cm
9. Lonkankoukistaja Toispolviseisonta	Vasen: 160 astetta Oikea: 165 astetta	PUN -160 astetta KEL 160-175 astetta VIH +175 astetta
10. Valakyykky Kuinka lähellä seinää pystyy tekemään kädet ylhäällä	40 cm	PUN yli 25 cm KEL 15-25 cm VIH alle 15 cm

ESITIELOMAKE

TESTATTAVAN NIMI:

Syntymävuosi	1987
Tyypillisen viikon liikuntakerrat	1 x kuntosali tiistaisin 1x lenkkeily lauantaisin 1x tennis torstaisin

Oma näkemys tärkeimmistä kehityskohteista	Vasen takareisi menee herkästi kramppiin ja jumiin mikä häiritsee harrastuksia. Kuntosalilla haluaisin päästä valakyykkyy.
Akuutit vammat tai kiputilat	Takareisi on ainoa. Joskus pelatessa myös niska-hartiasoutu kipuilee.
Muut liikuntakykyyn vaikuttavat seikat	Vasen nilkka nyrjähtänyt useamman kerran. Ei akuuttia ongelmaa kuitenkaan.
Toiveet valmennukselle	Motivaatiota löytyy, mutta kovin pitkiä lisätreenejä tuskin ehdin tekemään.

Tehtävä:

1. Valitse 1-3 tärkeintä kehityskohdetta tärkeysjärjestyksessä. Perustele
2. Pohdi realistinen harjoitusaikataulu harjoitteiden tekemiselle. Erilliset treenit ja niiden arvioitu kesto, olemassa olevien treenien yhteydessä tehdyt harjoitteet yms.
3. Valitse harjoitteet, harjoitteiden toistomäärät sekä harjoitusmäärät/vko.
4. Sovita kohta 2 ja 3 yhteen.
5. Pohdi antaako tulostaulukko riittäviä vastauksia? Tarvitaanko lisätestejä tai muita lisätietoja?

Kirjoita vastaukset itsellesi ylös, jotta pystyt keskustelemaan aiheesta Zoom-tapaamisessa.