

KUNTOHAASTE

Testaa kuntosi haasteen ensimmäisenä päivänä ja uudelleen 30 päivän kuluttua. Harjoita testipäivien välissä lihaskuntoa 2–3 kertaa viikossa kuntosalilla, kotitreeneillä tai ryhmäliikuntatunnilla. Viimeisellä sivulla on myös kolme liikevinkkiä, joilla voit kehittää testiliikkeiden tuloksia!

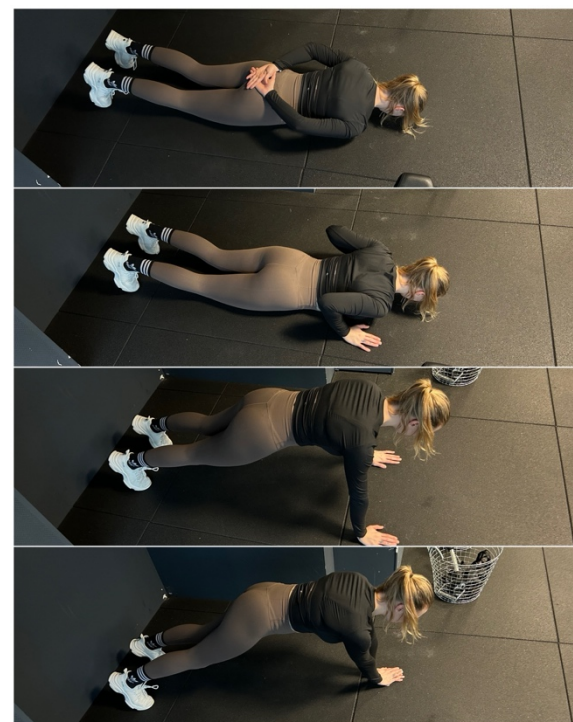
Testi 1. Kuinka monta muunneltua punnerrusta saat 40 sekunnissa?

1. Asetu vatsalleen matolle, kämmenet hartiatasoon lähelle vartaloa, jalat lantion leveydelle, nilkat koukussa ja aloita testi tuomalla kädet yhteen selän takana
2. Punnerra kädet suoraksi niin, että polvet ja lantio irtoavat alustasta yhtä aikaa
3. Kosketa jommallakummalla kädellä toista kämmenselkää
4. Laskeudu takaisin punnerrusasentoon matolle
5. Seuraava toisto alkaa tuomalla taas kämmenet yhteen selän takana

Vertaa tähän

Muunneltu punnerrus -taulukko (UKK-Instituutti)

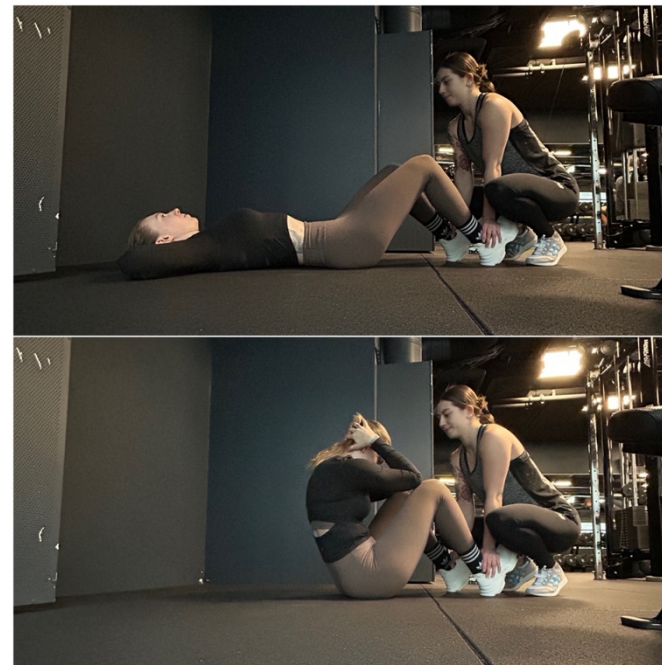
IKÄRYHMÄT	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
MIEHET					
Heikoin	≤13	≤12	≤12	≤10	≤8
Keskiverto	14-16	13-15	13-15	11-13	9-11
Paras	≥17	≥16	≥16	≥14	≥12
NAISET					
Heikoin	≤10	≤9	≤9	≤8	≤6
Keskiverto	11-13	10-12	10-11	9-10	7-8
Paras	≥14	≥13	≥12	≥11	≥9



Oma tulos	pvm.;	pvm.;
	toistoa	toistoa

Testi 2. Kuinka monta istumaannousua saat 30 sekunnissa?

1. Asetu selinmakuulle, polvet noin 90 asteen kulmassa
2. Avustaja pitää nilkat tuettuna lattiaan suorituksen ajan
3. Kädet niskan tai takaraivon takana niin, että sormet osuvat yhteen
4. Tee istumaannousu siten, että kyynärpäät koskettavat reisiä
5. Ala-asennossa lapaluiden alaosa koskettaa alustaa



Vertaa tähän

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

Oma tulos	pvm.;	pvm.;
	toistoa	toistoa

Testi 3. Kuinka monta kyykkyä saat 60 sekunnissa?

1. Seiso jalat lantionleveydellä
2. Suorita kyykky polvia koukistaen ja selkä suorana siten, että sormenpäät koskettavat lattiaa jalkaterien vierestä
3. Nouse nopeasti takaisin ylös

Tarvittaessa aseta matala koroke kantapäiden alle helpottamaan liikerataa!



Vertaa tähän

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

Oma tulos	pvm.;	pvm.;
	toistoa	toistoa

Käytä näitä kolmea liikettä treeneissäsi kehittääksesi testituloksia!

Liike 1. Kolmen pisteen kyykky 3 x 30 toistoa

10 toistoa per variaatio

1. Kyykky normaalilla täydellä liikeradalla
2. Liikerata syväkyykystä puoliväliin (kuva 1.- kuva 2.)
3. Puolivälistä melkein suoraksi asti (kuva 2. - kuva 3.)

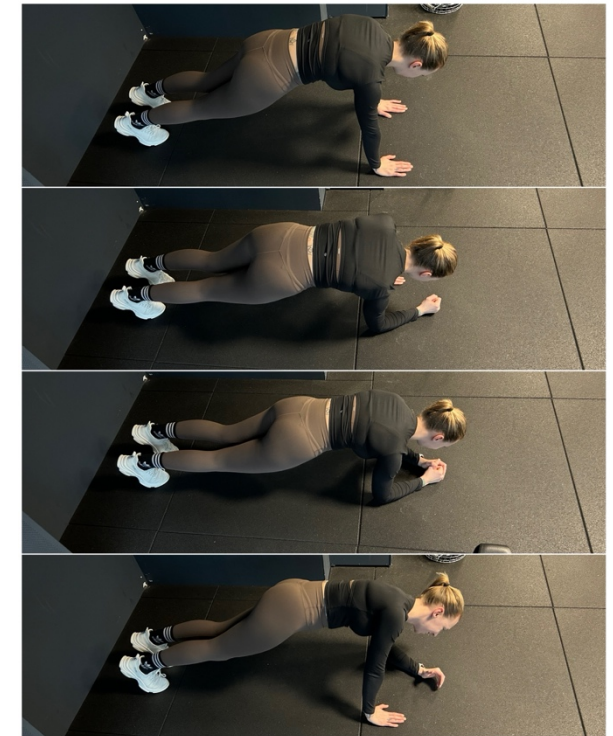
Pyri tekemään kaikki 30 toistoa mahdollisimman putkeen!



Liike 2. Kyynärnoja – lankku askellus 3 x 10 toistoa

1. Aloita suorin käsin lankusta
2. Laskeudu kyynärpäiden varaan
3. Punnerra itsesi takaisin suorille käsille
4. Aloita liike vuorotellen eri kädellä

Voit tehdä liikkeen joko suorin jaloin tai polvet maassa



Liike 3. Vatsarutistus jalan suoristuksella 3 x 10 toistoa

1. Selin maaten, polvet koukussa, kädet niskan takana
2. Rutista kyynärpäät kiinni polviin
3. Pidä toinen kyynärpää tiukasti kiinni polvessa ja suorista toinen jalka
4. Toista sama toiselle puolelle
5. Laske yläselkä takaisin maahan