

5. Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain?

Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Ympyröikää kaikki tilannettanne vastaavat vaihtoehdot kohdista 2–6, ja merkitkää viivoille kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (päiviä viikossa, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa). Ottakaa huomioon sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan.

Jos ette juuri ollenkaan liiku säännöllisesti viikoittain, ympyröikää vaihtoehto 1.

- 1 ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko
- 2 verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa (=ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)
___päivänä viikossa, yhteensä ___tuntia ___minuuttia viikossa
- 3 ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa (=jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)
___päivänä viikossa, yhteensä ___tuntia ___minuuttia viikossa
- 4 voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa (=voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)
___päivänä viikossa, yhteensä ___tuntia ___minuuttia viikossa
- 5 lihaskuntoharjoittelua (esim. kuntopiiri tai kuntosaliharjoittelu, jossa eri lihasryhmiin vaikuttavia liikkeitä tehdään vähintään 8–12 kertaa)
___päivänä viikossa, yhteensä ___tuntia ___minuuttia viikossa
- 6 tasapainoharjoittelua tai muuta liikehallintaa kehittävää liikuntaa (esim. tasapainoharjoitukset yhdellä jalalla, epätasaisella alustalla, konttausasennossa ym., tanssi, tai chi, liikuntapelit ja maila- ja pallopelit)
___päivänä viikossa, yhteensä ___tuntia ___minuuttia viikossa

MITTAUSPÖYTÄKIRJA

Klo ____: ____

Mittari _____

Yhden jalan seisonta (0–60 s):

Kokeilu ja yksi testisuoritus. Mikäli tasapainoaika on alle 60 s, tehdään toinen suoritus. Parempi testisuoritus kirjataan.

Onnistuiko yhden jalan seisonta?

- 1 Testi tehtiin onnistuneesti → Tasapainoaika (sekunnin tarkkuudella) ____ s
- 2 Testi keskeytettiin tai tehtiin suoritusohjeista poiketen
→ Tasapainoaika (sekunnin tarkkuudella) ____ s
→ Merkitse keskeytyksen/poikkeaman syy Huomioihin
- 3 Ei onnistunut, tutkittava ei pysty tekemään testiä* → Merkitse syy Huomioihin
- 4 Ei onnistunut, muu syy** → Merkitse syy Huomioihin

Huomioita* _____

Ponnistushyppy (0–150 cm):

Yksi harjoitushyppy, kaksi testisuoritusta. Parempi testisuoritus kirjataan.

Onnistuiko ponnistushyppy?

- 1 Testi tehtiin onnistuneesti → Hyppykorkeus (cm:n tarkkuudella) ____ cm
- 2 Testi keskeytettiin tai tehtiin suoritusohjeista poiketen
→ Hyppykorkeus (cm:n tarkkuudella) ____ cm
→ Merkitse keskeytyksen/poikkeaman syy Huomioihin
- 3 Ei onnistunut, tutkittava ei pysty tekemään testiä* → Merkitse syy Huomioihin
- 4 Ei onnistunut, muu syy** → Merkitse syy Huomioihin

Huomioita _____

Muunneltu punnerrus (0–40):

Yksi testisuoritus, suoritus aika 40 s.

Onnistuiko muunneltu punnerrus?

- 1 Testi tehtiin onnistuneesti → Hyväksytyjen toistojen lukumäärä ____ /40 s
- 2 Testi keskeytettiin tai tehtiin suoritusohjeista poiketen
→ Hyväksytyjen toistojen lukumäärä ____ /40 s
→ Merkitse keskeytyksen/poikkeaman syy Huomioihin
- 3 Ei onnistunut, tutkittava ei pysty tekemään testiä* → Merkitse syy Huomioihin
- 4 Ei onnistunut, muu syy** → Merkitse syy Huomioihin

Huomioita _____

Käännä!

Dynaaminen vartalon koukistus (0–20):

Vaihtoehtoinen muunnellulle punnerrukselle. Yksi testisuoritus (neljä suoritustasoa, kullakin 5 toistoa).

Onnistuiko dynaaminen vartalon koukistus?

- 1 Testi tehtiin onnistuneesti → Hyväksytyjen suoritusten lukumäärä _____ toistoa
- 2 Testi keskeytettiin tai tehtiin suoritusohjeista poiketen
→ Hyväksytyjen toistojen lukumäärä _____ toistoa
→ Merkitse keskeytyksen/poikkeaman syy Huomioihin
- 3 Ei onnistunut, tutkittava ei pysty tekemään testiä* → Merkitse syy Huomioihin
- 4 Ei onnistunut, muu syy** → Merkitse syy Huomioihin

Huomioita _____

6 minuutin kävely

Onnistuiko 6 min kävely?

- 1 Testi tehtiin onnistuneesti → Merkitse rasti _____
→ Merkitse tulokset alle
- 2 Testi keskeytettiin tai tehtiin suoritusohjeista poiketen → Merkitse rasti _____
→ Merkitse tulokset alle
→ Merkitse keskeytyksen/poikkeaman syy Huomioihin
- 3 Ei onnistunut, tutkittava ei pysty tekemään testiä* → Merkitse syy huomioihin
- 4 Ei onnistunut, muu syy** → Merkitse syy Huomioihin

RPE alussa _____ (6-20)

Syke 2 min _____ (20-220)

Syke 4 min _____ (20-220)

Syke 6 min _____ (20-220)

RPE lopussa _____ (6-20)

Kävelty matka _____ m (0–1000 m):

Huomioita _____

Palautelomake

Liikuntatestien palautelomake annettu tutkittavalle

- 1 Kyllä
- 2 Ei, palaute lähetettävä myöhemmin

* Testin poissulkukriteerit eivät täyty eikä testattava ole kieltäytynyt testistä (esim. heikon lihasvoiman vuoksi tutkittava ei pysty tekemään dynaamista istumaannousua). Tarkempi syy kirjataan aina kohtaan 'Huomioita'.

** Jokin poissulkukriteereistä täyttyy tai testattava kieltäytyy testin tekemisestä. Tarkempi syy kirjataan aina kohtaan 'Huomioita'.