



treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

LIKKUVUUSTESTIEN VIITEARVOT

Testi	Hyvä	Tyydyttävä	Heikentynyt	Huono
Testi: Kaularangan liikkuvuus				
Kiertoliike	80 - 90	60 - 80	45 - 60	Alle 45
Puoliero	o/v	o/v	o/v	o/v
Arvioi kaularangan kierron asteet keskiasennosta oikealle ja vasemmalle. Leuka hartialinjaan = 90*				
Taaksetaivutus	80 - 90	60 - 80	45 - 60	Alle 45
Puoliero	o/v	o/v	o/v	o/v
Arvioi otsan taso taaksetaivutuksessa. Otsa vaakatasoon = 90*				
Testi: Olkanivelten liikkuvuus				
Liikkuvuus	170 - 180	160 - 170	140 - 160	Alle 140
Puoliero	o/v	o/v	o/v	o/v
Arvioi olkavarren kulma käden nostossa. Olkavarsi tapaa seinään = 180*				
Testi: Rintarangan kierto				
Kiertoliike	80 - 90	60 - 80	45 - 60	Alle 45
Puoliero	o/v	o/v	o/v	o/v
Arvioi hartian etäisyys alustasta kierron lopussa. Hartia tapaa alustaan = 90*				
Testi: Polven ojennus				
Ojennus	80 - 90	60 - 80	45 - 60	Alle 45
Puoliero	o/v	o/v	o/v	o/v
Arvioi polven kulma. Jos polvi ojentuu täysin = 90*				