

## Kurostustesti istuen



Kurostustesti istuen antaa hyvän kuvan lonkkien ja alaselän liikkuvuudesta.

Testiä käytetään väestötutkimuksissa erilaisin tavoin mitattuna.

Suomalaiseen valikoimattomaan väestöotokseen perustuvia viitearvoja ei ole olemassa. Tässä on käytetty Rikli & Jonesin \* viitearvoja, jossa on kerätty yhteensä yli 7 000 perusterveiden amerikkalaisen tuloksia.

Tulokset on jaettu neljään yhtä suureen osaan, jossa 1 on alin taso ja 4 on vastaavasti korkein taso näissä viitearvoissa. Miinusmerkki tulosten edessä kertoo, kuinka monta senttiä sormenpäät jäävät varpaista. Vastaavasti positiivinen arvo kertoo, kuinka monta senttiä sormet menevät yli varpaiden tason.

Viitearvotulokset ovat aina viitteellisiä ja suuntaa antavia. Ne toimivat parhaiten aina sillä ryhmällä, jolla viitearvomittaukset on alun perin tehty.

### Naiset

Luokka	60-64 v.	65-69 v.	70-74 v.	75-79 v.	80-84 v.	85-89 v.	90-94 v.
4	≥ 12,2 cm	≥ 11,2 cm	≥ 9,9 cm	≥ 9,4 cm	≥ 7,6 cm	≥ 6,1 cm	≥ 2,5 cm
3	5,4-12,1	5,2-11,1	3,6-9,8	3,0-9,3	1,3-7,5	-0,3-6,0	-4,3-2,4
2	-1,4-5,3	-1,1-5,1	-2,7-3,5	-3,2-2,9	-5,0-1,2	-6,5- -0,4	-11,1- -4,4
1	≤ -1,5 cm	≤ -1,0 cm	≤ -2,8 cm	≤ -3,3 cm	≤ -5,1 cm	≤ -6,6 cm	≤ -11,2 cm

### Miehet

Luokka	60-64 v.	65-69 v.	70-74 v.	75-79 v.	80-84 v.	85-89 v.	90-94 v.
4	≥ 9,7 cm	≥ 7,9 cm	≥ 7,6 cm	≥ 5,1 cm	≥ 3,6 cm	≥ 1,0 cm	≥ -1,8 cm
3	1,6-9,6	0,1-7,8	7,5-0,1	-2,8-5,0	3,5- -5,0	0,9- -6,0	-1,9- -9
2	-6,5-1,5	0- -7,8	0 - -7,8	-10,6 - -2,9	-5,1 - -13,4	-6,1 - -13,4	-9,1 - -16,4
1	≤ - 6,6cm	≤ -7,9 cm	≤ -7,9 cm	≤ -10,7cm	≤ -13,5cm	≤ -13,5cm	≤ -16,5

\* Lähde: Rikli RE & Jones CJ 2001. Senior fitness test manual. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

### Espoon Seniorimittausten keskiarvoja:

		<u>cm</u>	<u>Ikä</u>
2022	Naiset (83 hlöä)	8,2	73,5
	Miehet (34 hlöä)	- 0,9	75
2023	Naiset (262 hlöä)	10,0	72
	Miehet (117 hlöä)	3,1	72,5