

Liikkuvuuden symmetriatesti

Vertaa oikean ja vasemman puolen notkeuseroja seuraavilla venytyksillä. Samalla saat tietoa kireimmistä lihasryhmistä. Testaa ensin oikea puoli, sitten vasen. Tee kirjaus vasta tämän jälkeen, jotta puolierojen havaitseminen on helpompaa. Kirjaa tuloksesi kuukausittain. Keskity erityisesti puolierojen tasaamiseen ja voimakkaimpien kireyksien helpottamiseen.

Arviointiasteikko:

- 1 = Erittäin notkea, täysin liikkuva
- 2 = Melko notkea, ehkä vähän tuntuu venytystä
- 3 = Normaali, venytys tuntuu mutta ei paljoa venyttelyn tarvetta
- 4 = Melko kireä, kannattaa venytellä
- 5 = Erittäin kireä, jumissa, todellakin kannattaa venytellä

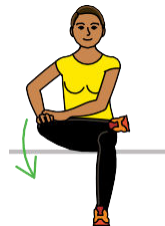


1. Takareidet

Istuudu tuolin etureunalle ja ojenna oikea jalka suoraksi, kantapää lattiaa vasten ja nilkka rentona. Kallistu **lantiosta asti** oikeaa polvea kohti. Voit myös liu'uttaa kättä jalkaa pitkin. Kohdista venytys oikeaan takareiteen.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä takareisi tuntui:

Oikea	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasen	☐	☐	☐	☐	☐

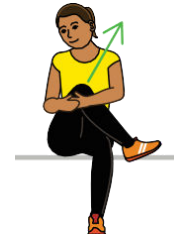


2. Lonkan ulkokierto

Aseta oikea nilkka vasemman polven päälle. Nojaa taakse selkätukeen, ettei venytys osu pakaraan. Paina oikeaa polvea alaspäin. Kohdista venytys lonkkanivelen alueelle.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä lonkan ulkokierto tuntui:

Oikea	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasen	☐	☐	☐	☐	☐

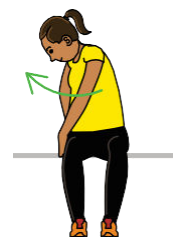


3. Pakarat

Ota istuen tai selin tukeva ote **oikean** polven ympäri. Vedä polvea **vasenta** olkapäätä kohden. Venytys kohdistuu oikean jalan pakaralihakseen.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä pakara tuntui:

Oikea	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasen	☐	☐	☐	☐	☐

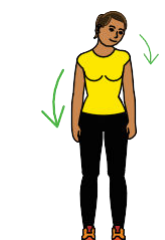


4. Yläselän kierto

Aseta vasen käsi oikean polven ulkosivulle ja oikea käsi tuolin käsinojalle tai selkänjojaan. **Pyöristä hieman selkää**, jotta kiertovenytys osuu alaselän sijaan yläselkärankaan lapojen väliselle alueelle. Tehosta käsillä kiertovenytystä **oikealle**.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä yläselän kierto tuntui:

Oikealle	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasem- malle	☐	☐	☐	☐	☐

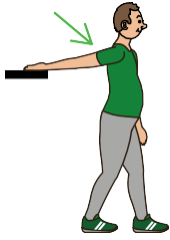


5. Niska-hartiaseutu

Anna oikean käden ja olkapään painua alaspäin. **Kallista ja kierrä** päätä vasemmalle alaviistoon vasenta kainaloa kohti. Hae sopiva venytyskulma. Venytys kohdistuu yläniskan ja olkapään väliseen olkaa kohottavaan oikean puolen epäkäslihakseen.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä niska-hartia tuntui:

Oikea	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasen	☐	☐	☐	☐	☐



6. Olkapäiden etuosat

Vie käyntiasennossa oikea käsi **alakautta taakse** tuelle, kämmen ylöspäin ja peukalo sisään päin. Vie vartaloa eteen alaviistoon ja joustu polvista hieman alaspäin. Hae venytystä olkapään etuosaan ja hauraslihaksen.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä olkapään etuosa tuntui:

Oikea	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasen	☐	☐	☐	☐	☐



7. Rintalihakset

Nosta oikea käsi seinää tai ovenkarmia vasten **hartiatason yläpuolelle** vartalon taakse. Astu seinän puoleisella jalalla hieman eteenpäin ja kieri poispäin seinästä. Hae venytyksen tunnetta oikean olkapään ja rintalasta väliin.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä rintalihas tuntui:

Oikea	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasen	☐	☐	☐	☐	☐



8. Alakyljet

Vie oikea jalka vasemman taakse ristiin, jolloin oikea lantio puoli laskee hieman alaspäin. Laita vasen käsi vyötärölle selän tueksi. Nosta oikea käsi ylös ja kallista ylävartaloa vasemmalle. Kohdistu venytys alakylkeen vyötärön kohdalle.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä alakylki tuntui:

Oikea	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasen	☐	☐	☐	☐	☐

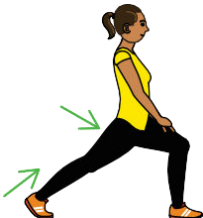


9. Etureidet

Ota oikealla kädellä kiinni oikeasta nilkasta tai housunlahkeesta. Vie **polvea taakse ja lantiota eteen**. Kohdistu venytys reiden etuosaan.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä etureisi tuntui:

Oikea	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasen	☐	☐	☐	☐	☐



10. Lonkan etuosat

Ota oikealla jalalla pitkä askel taakse. Koukista vasenta polvea ja päästä lantiota putoamaan eteen-alaspäin. Oikea polvi pysyy suorana, kan-tapää voi nousta, jotta venytys pääsee kohdistu-maan **oikean lonkanivelen etupuolelle** ja oikean etureiden yläosaan.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä lonkan etuosa tuntui:

Oikea	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasen	☐	☐	☐	☐	☐



11. Pohkeet

Seiso lähellä tukea tai seinää. Nosta oikean jalan päkiä ylös tukea vasten. Vie lantiota eteenpäin ja kohdistu venytys oikeaan akillesjänteeseen ja pohkeeseen.

Arvioi, kuinka notkealta tai kireältä pohje tuntui:

Oikea	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
Vasen	☐	☐	☐	☐	☐

LIKKUVUUDEN LISÄÄMISEEN OHJE

Turvaa symmetrinen ja hyvä nivelten toimintakyky ylläpitämällä liikeratoja. Valitse harjoitteet testitulosten mukaan. Pyri tasaamaan puolierot, ja venyttelemään ajan kanssa 4 - 5 -tason kireydet 3 -tasolle.

- Lihaskalvoston liukuliikkeen parantaminen kaulimella (10 edestakaista vetoa /väylä) tai pallonykytyksin (2-4min /alue), kivutta
- Nopea palauttava venytys osana työpäivää: Käytä lihasta venytyksessä 2-10 sekuntia/kohta
- Vapaa-ajalla: Jos haluat notkistua, tee 2-4 x viikossa kevyen lämmittelyn jälkeen:
 - a) Tee dynaamisia joustovenytyksiä käyttäen niveltä aktiivisesti omilla lihaksilla venytysasennossa 5 - 15x / kohta
 - b) Venytä tasaisen sitkeästi 2-3 x 45-90 sekuntia/kohta.

Jos liikkuvuus on korostunut, välttä venyttelyä: palautuminen lihaskalvorullailuin ja -nykyttelyin, ja harjoittelu kontrollia parantavaa.