

Lihaskuntotestin viitearvot miehet

Testitulokset ovat maksimitoistomäärät ja viitearvot ovat (1-5).

1=heikko, 2=välttävä, 3=keskinkertainen, 4=hyvä ja 5=erinomainen

Kyykistystesti (krt./30s)	20 - 29 v	30 - 39 v	40 - 49 v	50 - 59 v	60 - 65 v
1	≤18	≤15	≤13	≤10	≤5
2	19 - 23	16 - 19	14 - 17	11 - 13	6 - 10
3	24 - 28	20 - 23	18 - 21	14 - 17	11 - 14
4	29 - 32	24 - 28	22 - 23	18 - 20	15 - 18
5	≥33	≥29	≥24	≥21	≥19

Istumaannousutesti (krt./30s)	25 - 29 v	30 - 34 v	35 - 39 v	40 - 44 v	45 - 49 v	50 - 54 v	55 - 59 v	60 ja yli
1	≤16	≤14	≤12	≤11	≤10	≤9	≤7	≤5
2	17 - 18	15 - 17	13 - 16	12 - 15	11 - 14	10 - 12	8 - 11	6 - 9
3	19 - 23	18 - 21	17 - 19	16 - 18	15 - 17	13 - 16	12 - 15	10 - 13
4	24 - 28	22 - 26	20 - 23	19 - 22	18 - 21	17 - 19	16 - 17	14 - 15
5	≥29	≥27	≥24	≥23	≥22	≥20	≥18	≥16

Selänojennustesti (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 ja yli
1	≤18	≤18	≤17	≤16	≤15	≤14	≤13	≤11
2	19 - 21	19 - 20	18 - 19	17 - 18	16 - 18	15 - 17	14 - 16	12 - 14
3	22 - 25	21 - 24	20 - 23	19 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	15 - 17
4	26 - 29	25 - 28	24 - 27	23 - 26	22 - 25	21 - 24	20 - 23	18 - 20
5	≥30	≥29	≥28	≥27	≥26	≥25	≥24	≥21

Etunojapunnerrustesti (krt.)	20 - 29 v	30 - 39 v	40 - 49 v	50 - 59 v	60 - 69 v
1	≤15	≤10	≤7	≤4	≤3
2	16 - 20	11 - 15	8 - 11	5 - 8	4 - 6
3	21 - 26	16 - 20	12 - 15	9 - 10	7 - 9
4	27 - 33	21 - 26	16 - 20	11 - 16	10 - 15
5	≥34	≥27	≥21	≥17	≥16

Pystypunnerrustesti (krt./10 kg)	35 - 40 v	41 - 45 v	46 - 50 v	51 - 55 v
1	≤10	≤9	≤8	≤7
2	11 - 16	10 - 15	9 - 13	8 - 12
3	17 - 20	16 - 19	14 - 18	13 - 17
4	21 - 25	20 - 24	19 - 23	18 - 22
5	≥26	≥25	≥24	≥23