



MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS  
FÖRSVARUTBILDNINGSFÖRENINGEN



RESERVILÄISURHEILULIITTO RY



MARS  
MARS.fi

# Lisää liikettä RESERVIIN

Liikettä, järjestelmällisyyttä ja tehoa tehtävien vaatiman fyysisen kunnan testaamiseen

Hankkeen tavoitteena on lisätä reserviläisten liikunta-aktiivisuutta sekä saada järjestelmällistä tietoa heidän fyysisestä toimintakyvystään.

[www.lisääliikettä.fi](http://www.lisääliikettä.fi)



LISÄÄ LIIKETTÄ

## 1. TESTILIIKE: Vauhditon pituushyppy (3 yritystä)

LÄHTÖASENTO



ILMALENTO



ALASTULOASENTO



## 2. TESTILIIKE: Istumaan nousu (toistoa/min)

LÄHTÖASENTO

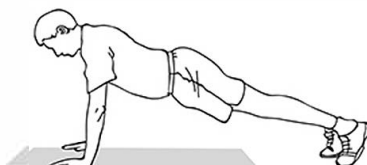


YLÄ-ASENTO



## 3. TESTILIIKE: Etunojapunnerrus (toistoa/min)

LÄHTÖASENTO



ALA-ASENTO



## Reserviläisten kuntotestit

### Kestävyystestit

- 12 minuutin juokstesti
- UKK-kävelytesti (yli 45-vuotiaat)

### Lihaskuntotestit

- Vauhditon pituushyppy
- Istumaannousu
- Etunojapunnerrus

Kuntotestit ovat samat kuin puolustusvoimissa käytettävät testit.

Kuntotestiin liitetään kuntopalaute, ja osallistujat ohjataan lataamaan **MarsMars**-sovellus, jonka avulla on helppo saada ohjausta oikeaoppiseen harjoitteluun.

Turvallisuus on kuntotestauksen perusta ja lähtökohta; testin voi johtaa vain kuntotestaajakoulutuksen hyväksytysti suorittanut testaaja. Kuntotestit toimeen pannaan puolustusvoimien Kuntotestaajan käsikirjan ja MPK:n kuntotestausohjeen mukaisesti.

Ilmoittaudu testeihin osoitteessa **mpk.fi**

