**Ohjeet valakyykkytestin havainnointiin**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suunta** | **Kehonosa** | **Virheliike** | **Venytettävät lihakset** | **Vahvistettavat lihakset** |
| **Edestä** | Jalkaterä | Poikkeuksellisen suuri aurauskulma | Pohje, takareiden ulompi osa (lyhytpää), TFL = Reiden leveän peitinkalvon jännittäjä lihas | Pohje, takareiden sisempi osa, keskimmäinen ja iso pakaralihas, räätälinlihas, polvitaivelihas |
| Polvi | Kohti keskilinjaa | Reiden lähentäjät, Kaksipäinen reisilihas (lyhyt pää), TFL, Etureiden ulompi osa, pohkeen ulompi osa. | Keskimmäinen ja iso pakaralihas, sisempi etureiden lihas, takareiden ja pohkeen sisäosat. |
| Poispäin keskilinjasta | Päärynän muotoinen lihas, takareiden ulompi osa, TFL, pieni ja keskimmäinen pakaralihas. | Reiden lähentäjät, takareiden sisäosa, iso pakaralihas |
| **Sivulta** | A-L-L-K | Ylävartalo kallistuu eteen | Pohje, lonkankoukistajat, vatsalihakset | Etummainen säärilihas, iso pakaralihas, suorat selkälihakset |
| Lannerangan  notko kasvaa | Lonkankoukistajat, suorat selkälihakset, leveä selkälihas | Iso pakaralihas, takareiden lihakset, keskivartalon syvät lihakset |
| Lanneranka pyöristyy | Takareiden lihakset, iso lähentäjälihas, suora vatsalihas, ulompi vino vatsalihas | Iso pakaralihas, suora selkälihas, keskivartalon syvät lihakset |
| Ylävartalo | Käsivarret liikkuu eteenpäin | Leveä selkälihas, iso rintalihas, iso lieriälihas, korppilisäke-olkaluulihas | Epäkäslihaksen keski- ja alaosa, suunnikaslihakset, olkanivelen kiertäjäkalvosin, hartialihaksen takaosa |
| Pää työntyy eteen | Lavankohottajalihas, päännyökkääjälihas, kylkiluun kannattajalihakset | Kaularangan syvät koukistajat |
| Hartiat nousee korviin | Epäkäslihaksen yläosa, päännyökkääjälihas, lavan kohottajalihas | Epäkäslihaksen keski- ja alaosa, suunnikaslihakset |
| **Takaa** | Jalkaterä | Jalkaholvi madaltuu | Peroneukset, pohkeen ulkosivu, takareiden ulompi osa (lyhyt pää) TFL | Etummainen ja takimmainen säärenlihas, pohkeen sisäsivu, keskimmäinen pakaralihas |
| Kantapää irtoaa alustasta | Leveä kantalihas | Etummainen säärilihas |
| A-L-L-K | Asymmetrinen  painon jakautuminen | Reiden lähentäjät, TFL (sama puoli) päärynän muotoinen lihas, takareiden ulkosivu, keskimmäinen pakaralihas (vastakk. puoli) | Keskimmäinen pakaralihas (sama puoli), reiden lähentäjät (vastakkainen puoli) |

A-L-L-K = alaselkä-lantio-lonkka -kompleksi

**Valakyykkytestin suorituslomake**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Suunta** | **Kehonosa** | **Virheliike** | **Havainnot/huomiot** |
| **Edestä** | Jalkaterä | Poikkeuksellisen suuri aurauskulma |  |
| Polvi | Kohti keskilinjaa |  |
| Poispäin keskilinjasta |  |
| **Sivulta** | A-L-L-K | Ylävartalo kallistuu eteen |  |
| Lannerangan notko kasvaa |  |
| Lanneranka pyöristyy |  |
| Ylävartalo | Käsivarret liikkuu  eteenpäin |  |
| Pää työntyy eteen |  |
| Hartiat nousee korviin |  |
| **Takaa** | Jalkaterä | Jalkaholvi madaltuu |  |
| Kantapää irtoaa alustasta |  |
| A-L-L-K | Asymmetrinen painon jakautuminen |  |

A-L-L-K = alaselkä-lantio-lonkka -kompleksi