

Ohjeet valakyykytestin havainnointiin

Suunta	Kehonosa	Virheliike	Venyttävät lihakset	Vahvistettavat lihakset
Edestä	Jalkaterä	Poikkeuksellisen suuri aorauskulma	Pohje, takareiden ulompi osa (lyhytpää), TFL = Reiden leveän peitinkalvon jännittäjä lihas	Pohje, takareiden sisempi osa, keskimmainen ja iso pakaralihas, räätälinlihas, polvitaivelihäs
	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 keskimmainen 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 lähentäjälilihas, suora vatsalihas, ulompi vino vatsalihas	Iso pakaralihas, suora selkälihas, keskivartalon syvät lihakset
	Ylävartalo	Käsivarret liikkuu eteenpäin	Leveä selkälihas, iso rintalihas, iso lieriälilihas, korppilisäke-olkaluulilihas	Epäkäslihaksen keski- ja alaosa, suunnikaslihakset, olkanivelen kiertäjäkalvosin, hartialihaksen takaosa
		Pää työntyy eteen	Lavankohottajalihas, päännöykkääjälihas, kylkiluun kannattajalihakset	Kaularangan syvät koukistajat
		Hartiat nousee korviin	Epäkäslihaksen yläosa, päännöykkääjälihas, 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, keskimmainen 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, keskimmainen 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 aorauskulma	
	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 irttoa alustasta	
	A-L-L-K	Asymmetrinen painon jakautuminen	

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