



**Pääesikunta**

# **VARUSMIESTEN FYYSINEN TOIMINTAKYKY PALVELUKSEN ALUSSA 2025**



**Puolustusvoimat**

Försvarsmakten • The Finnish Defence Forces



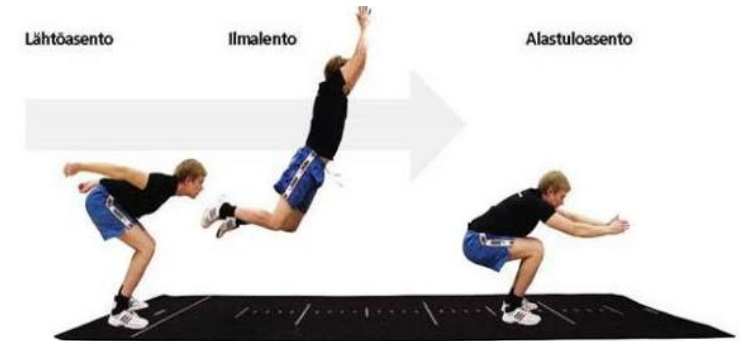
# Fyysisen toimintakyvyn arviointi Puolustusvoimissa

Testit suoritetaan kahden ensimmäisen palvelusviikon aikana

## 12 minuutin juoksutesti (Aerobinen kestävyys)



## Vauhditon pituushyppy (Alaraajojen räjähtävä voimantuotto)



## 1 minuutin istumaannousu (Keskivartalon lihaskestävyys)



Lähtöasento



Yläasento

Istumaannousu (sit up)

## 1 minuutin etunojapunnerrus (Ylävartalon lihaskestävyys)



Lähtöasento

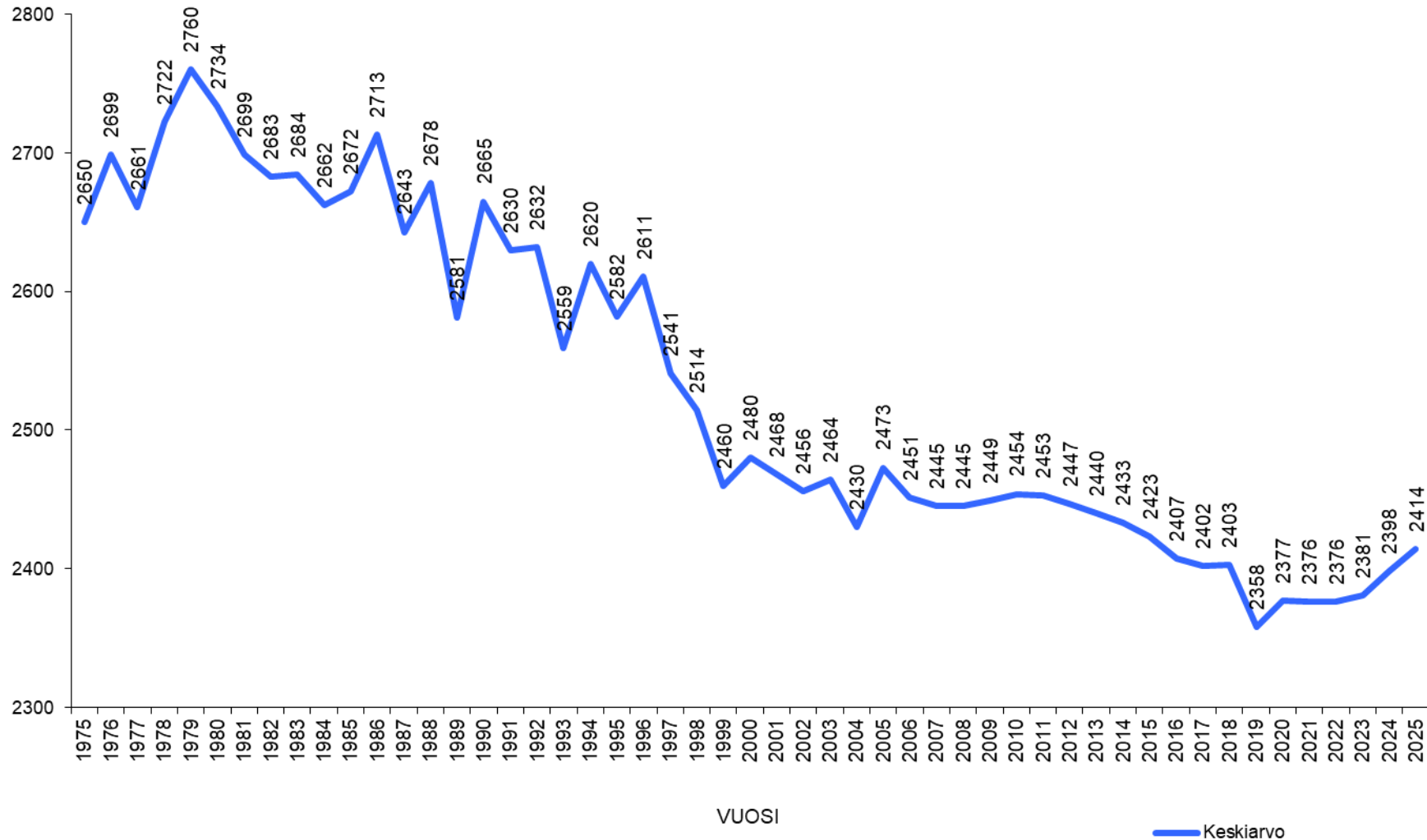


Ala-asento



# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyskunto vuosina 1975-2025

JUOKSUMATKA  
12 MIN (m)

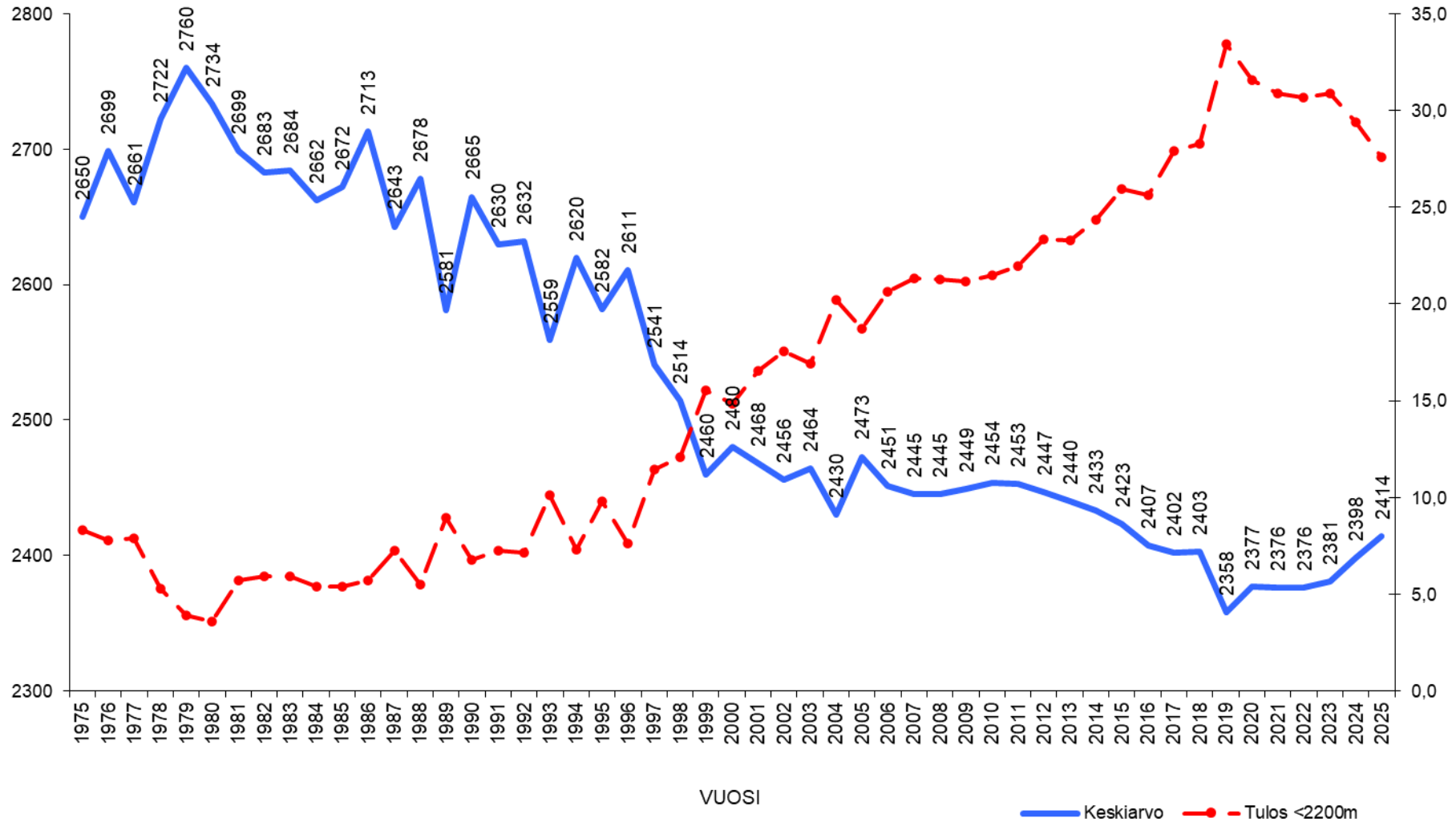




# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyskunto vuosina 1975-2025

JUOKSUMATKA  
12 MIN (m)

JAKAUMA (%)

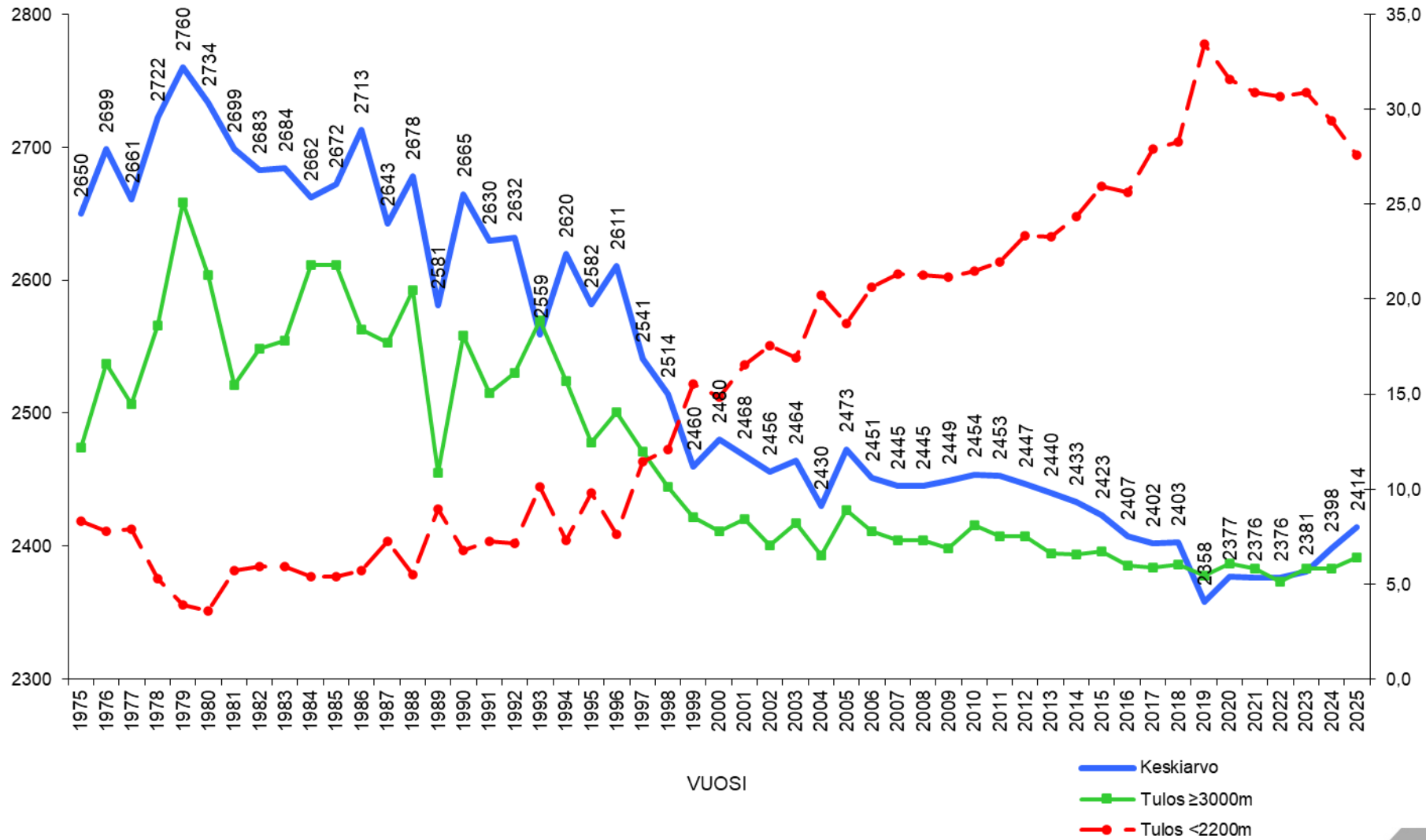




# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyskunto vuosina 1975-2025

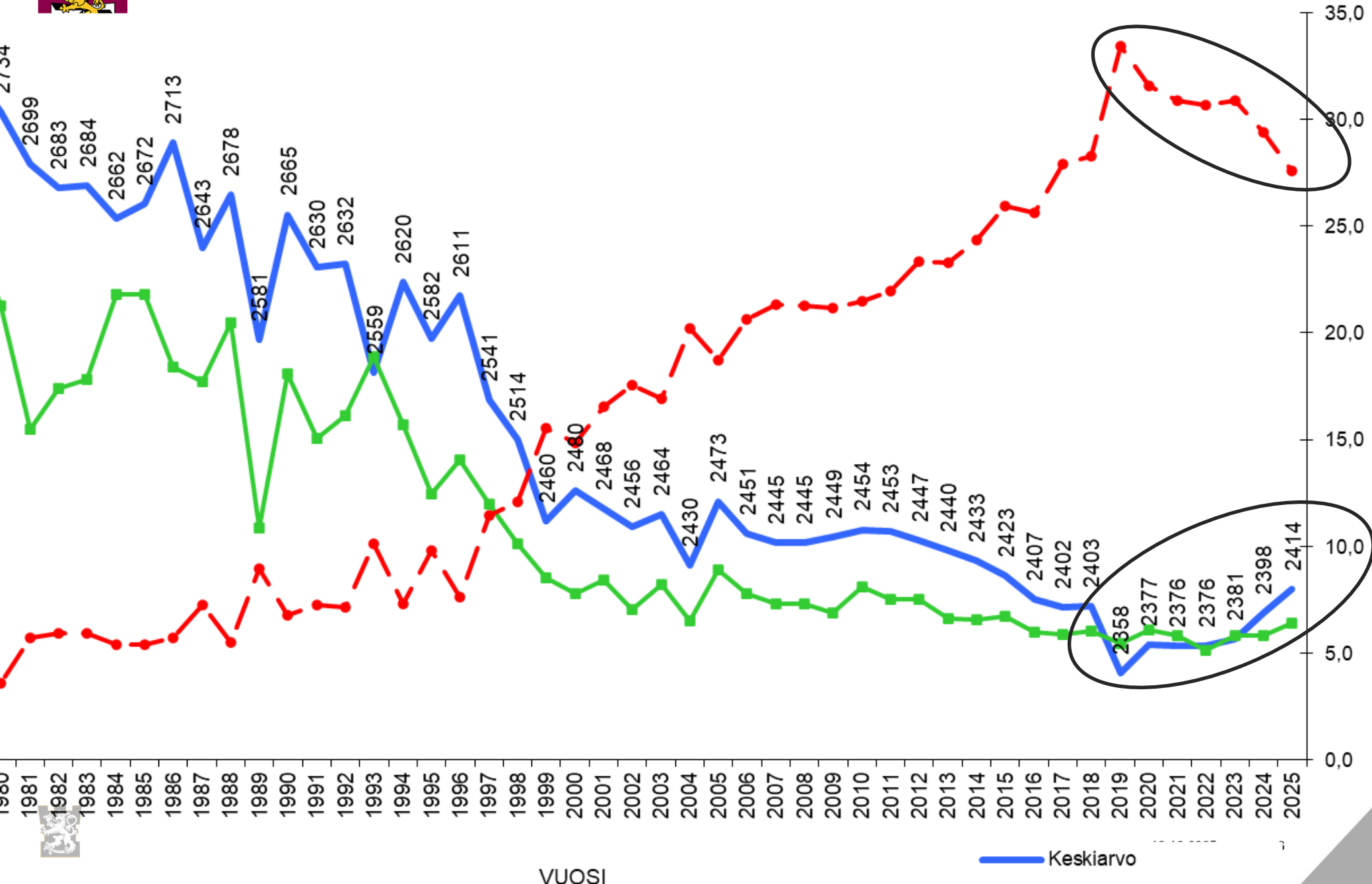
JUOKSUMATKA  
12 MIN (m)

JAKAUMA (%)





# JAKAUMA (%)



Keskiarvo

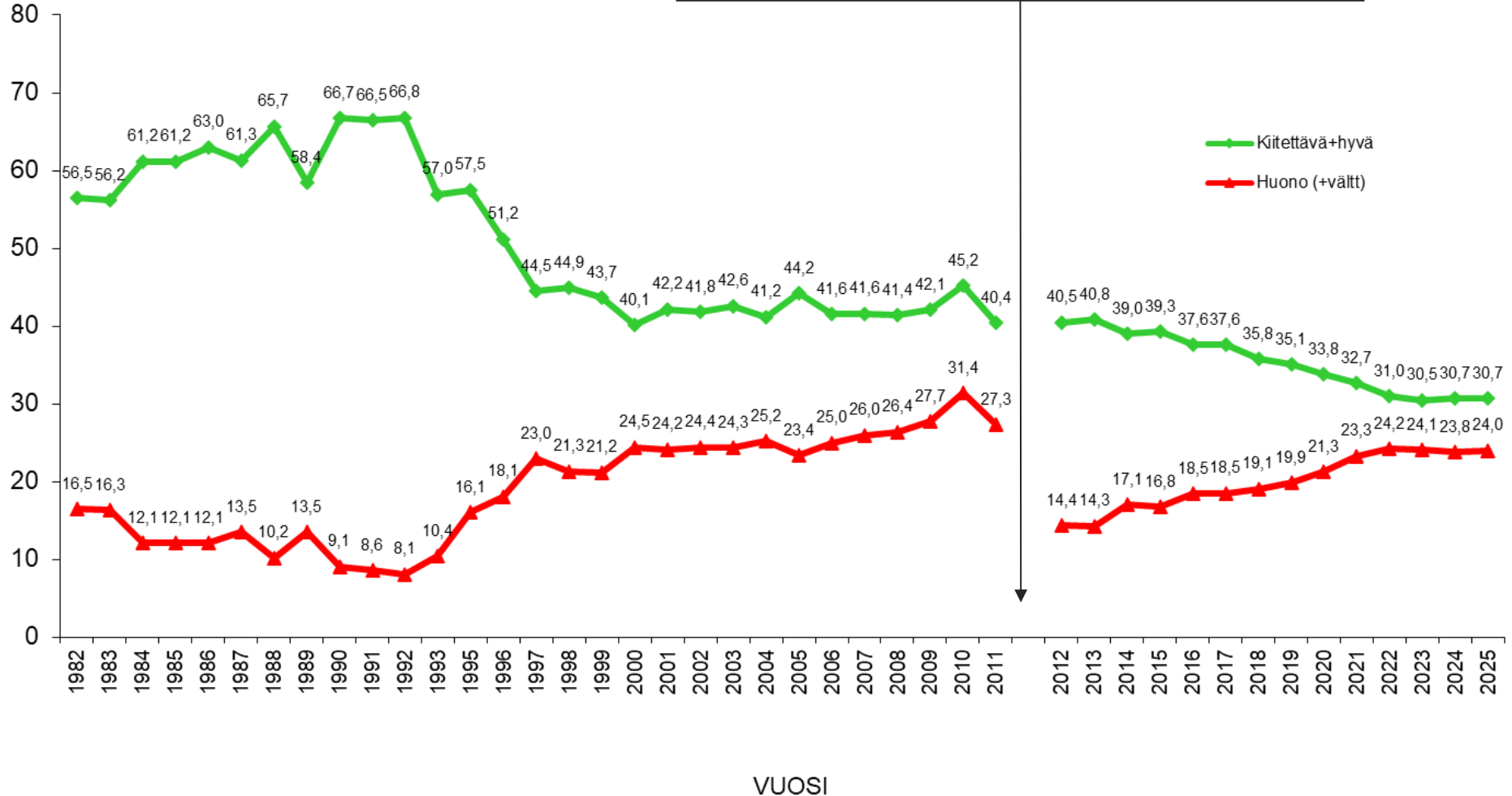
VUOSI



# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten lihaskunto vuosina 1982-2025

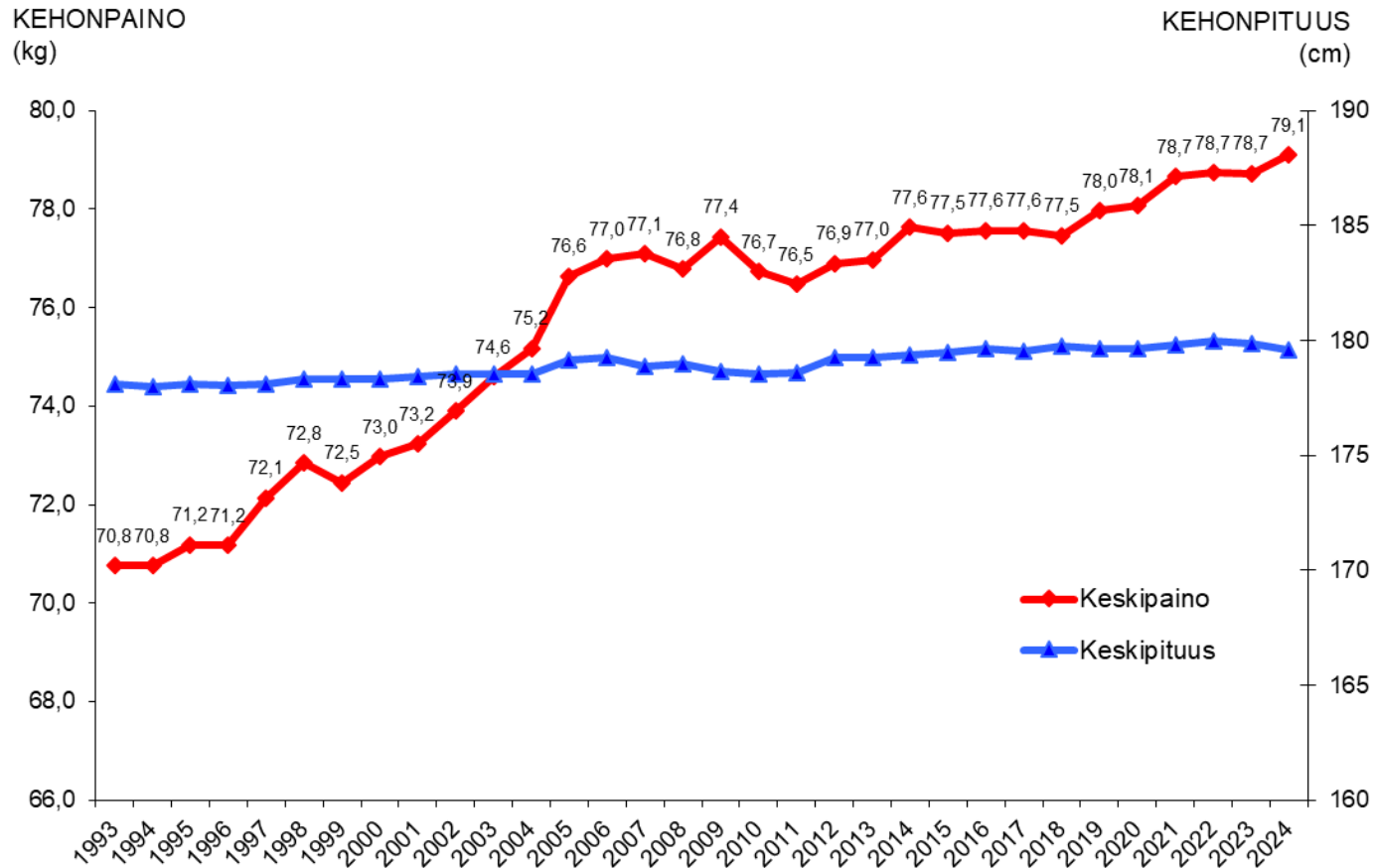
LIHASKUNTOINDEKSI  
JAKAUMA (%)

I/2011 saapumiserästä alkaen otettiin käyttöön uusi testipatteri, joten tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia aiempiin vuosiin





# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten pituus ja paino vuosina 1993-2024



Kehon pituuden ja painon valtakunnallinen seuranta loppui vuonna 2023 ja vuoden 2024 luvut edustavat noin 20 % otosta aiempiin vuosiin verrattuna.

Vuodesta 2025 alkaen tietoja ei ole saatavilla.





## Yhteenveto

- 1) **Varusmiespalveluksen alussa suoritettujen 12 minuutin juoksutestin tulokset ovat keskiarvoisesti parantuneet vuodesta 2019 lähtien**
  - Kestävyyuskunnan osalta keskiarvo on parantunut 3 %
  - Alle 2200 metriä juosseiden osuus on pienentynyt 5 prosenttiyksiköllä
  - Vähintään 3000 metriä juosseiden osuus on kasvanut yhdellä prosenttiyksiköllä
- 2) **Lihaskunnossa muutos parempaan suuntaan on tapahtunut myöhemmin ja erot ovat marginaalisia**
- 3) **Varusmiespalveluksen aikana kestävyyskunto kohoaa keskimäärin 5 % ja lihaskunto tätäkin enemmän**
  - Kunto kohoaa eniten niillä varusmiehillä, joilla lähtötilanne on heikoin
  - Myös kehon painossa tapahtuu terveyden ja toimintakyvyn kannalta myönteisiä muutoksia.
- 4) **Kaikki keinot, joilla vaikutetaan myönteisesti suomalaisten liikuntakäyttämiseen palvelevat myös maanpuolustusta.**





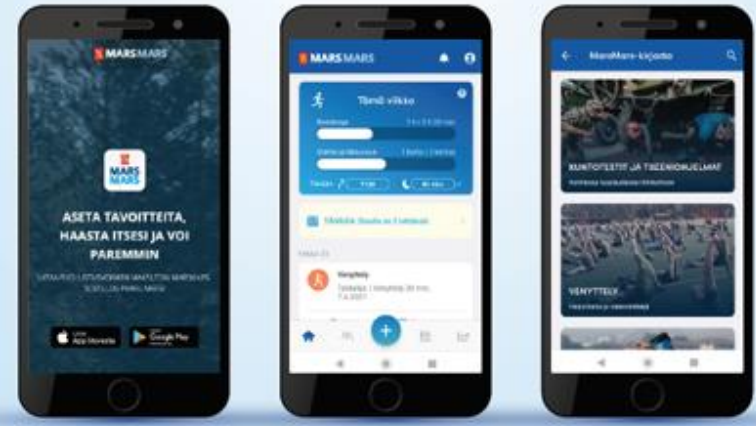
INTTI EDESSÄ?



Lisää vain  
**liike.**

# MARSMARS

TREENIOHJELMAT



- 1 LATAA ILMAINEN MARSMARS SOVELLUSKAUPASTA
- 2 OTA KÄYTTÖÖSI SINULLE SOPIVA TREENIOHJELMA
- 3 ALOITA NOUSUJOHTEINEN HARJOITTELU



TESTAA KUNTOSI  
JA VALMISTAUDU

