

Healthperformance.se

# Testmanual

Tester för hållbart arbetsliv

## Innehåll

1 Styrketester.....	2
1.1 Push up .....	2
1.2 Situps på 60 sekunder.....	2
2 Balans och rörlighet.....	3
2.1 Sit and reach .....	3
2.2 Enbenstest.....	3
3 Bukmått.....	4
3.1 Midja/Höft.....	4
4 Aeroba tester.....	5
4.1 One mile (1609 meter) jog .....	5
4.2 Coopers test.....	5

# 1 Styrketester

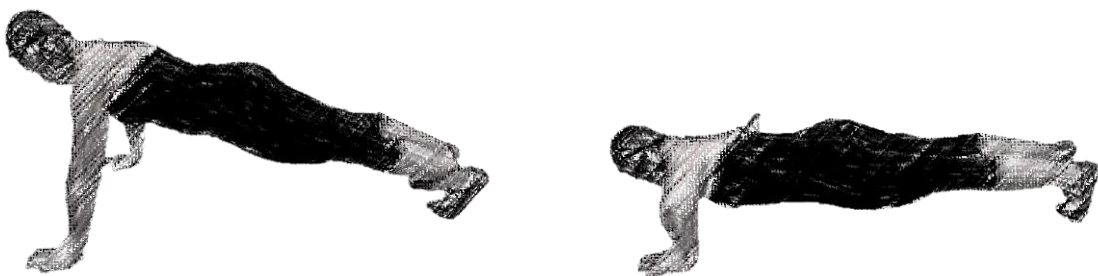
I våra val av styrketester finns två både enkla och funktionella tester som de flesta kan göra.

## 1.1 Push up

Push ups är ett mått på styrka i bröst och armar samt förmågan att bibehålla en bra bålstabilitet. Utövaren intar stödposition (tå eller knä). Uppgiften är att klara så många som möjligt på 60 sekunder. En repetition är godkänd då överarmen ligger parallellt med golvet följt av en sträckning till utgångsposition.

Tänk på att bibehålla en bra stabilitet genom hela rörelsen (kroppen rak).

Herrar gör sina push ups på tå medans kvinnor gör sina på knä.



## 1.2 Situps på 60 sekunder

Situps är en övning för att mäta din styrka i framför allt magmuskulaturen.

Testet genomförs genom att testdeltagaren ligger på golvet med fötterna vilande på golvet men bekväm vinkel i knäna. Påbörja en situps så långt att fingerspetsarna nuddar knäna. Det gäller att göra så många man orkar. Det skall vara jämnt och lugnt tempo utan någon viloperiod.

## 2 Balans och rörlighet

### 2.1 Sit and reach

Sit and reach är ett test för att mäta rörligheten i hamstrings och nedre delen av ryggen.

#### **Genomförande av test**

Testet sker sittande med raka ben. Fötterna skall vila mot lådan (30 cm hög). Utövaren fäller därefter kroppen framåt och sträcker sig maximalt. Lägg den ena handen på den andra och notera hur långt du når. Fingerspetsarna utgör mätpunkten. Nollpunkten ligger vid fotsulan vilket medför att resultatet kan hamna på minus om utövaren ej når fram till detta läge.

### 2.2 Enbenstest

Enbenstestet mäter vilken balans utövaren har genom att stå på ett ben med förbundna ögon. Testet genomförs på båda benen med tre försök på varje. Den genomsnittliga tiden för respektive ben dokumenteras.

### 3 Bukmått

På senaste tiden har det blivit mer populärt att beräkna sin midja-höft-kvot för att konstatera om man har bukfetma eller ej. Detta på grund av att det är av stor betydelse var på kroppen fett är placerat. Bukfett är enligt flera amerikanska studier det fett som är farligast att ha, dvs den gör mest skada för din hälsa. Enligt American Journal of Clinical Nutrition är midja-höft-kvot bättre att använda än BMI.

#### 3.1 Midja/Höft

1. Du mäter ditt midjemått mitt emellan revbensbågen och höftbenskammen när du står upp, dvs du mäter din midja ungefär vid naveln efter att du har gjort en normal utandning.
2. Du mäter ditt höftmått där höften är som störst.
3. Resultatet mellan midja/höft. Exempelvis  $90/100 = 0,9$

## 4 Aeroba tester

Att mäta den aeroba prestationen är kanske den viktigaste av de fysiska kvalitéterna när det gäller ork, prestation och ett hållbart arbetsliv. Vi har valt två tester för detta.

### 4.1 One mile (1609 meter) jog

One mile Jog (1609 meter) är ett submaximalt test vilket innebär att det ej är ett test med maximal belastning. Testet genomförs på en slät bana (gärna friidrottsbana) och pågår under 1609 meter. Tänk på att testet bör pågå minst 8 minuter för män och 9 minuter för kvinnor.

#### **Testets genomförande**

Efter en ordentlig uppvärmning så startas testet genom att utövaren springer 1609 meter, tiden registreras efter avslutat test. Dessutom registreras slutpulsen efter målgång, antingen med pulsklocka eller genom att räkna pulsen via halsen. Parametrar som vikt, tid och puls värderas sedan för att beräkna maximal syreupptagning.

### 4.2 Coopers test

Coopers test är ett enkelt test för beräkning av den maximala syreupptagningen. Det kan genomföras på olika sätt. Vi har valt att detta genomförs i löpning om 2400 meter alternativt 3000 meter (vanligast).

#### **Testets genomförande**

Efter genomförd uppvärmning springer utövaren 3000 meter på slät bana (gärna friidrottsbana). Testet är maximalt vilket innebär att detta skall ske på snabbast möjliga tid.