

Healthperformance.se

Testmanual

Tester för idrottare

Innehåll

| | |
|---|----|
| 1 Aeroba tester | 2 |
| 1:1 Åstrand rullbandstest | 2 |
| 1:2 Beep-test | 2 |
| 1:3 Rockport Fitness Gångtest | 3 |
| 1:4 Yo Yo Test | 4 |
| 1:5 One mile (1609 meter) jog | 5 |
| 1:6 Coopers test..... | 5 |
| 1:7 The Jackson Non-Exercise Test | 6 |
| 2 Anaeroba tester..... | 7 |
| 2.1 Running Anaerob Sprint Test (RAST)..... | 7 |
| 2.2 Brutalbänken | 8 |
| 2.3 Chins | 9 |
| 2.4 Dips..... | 10 |
| 2.5 Boxjump | 11 |
| 3 Agility | 12 |
| 3.1 Illinois Agility Test | 12 |
| 3.2 T-test..... | 13 |
| 3.3 Sidoförflyttnings test | 14 |
| 3.4 20 yards FW/BW | 15 |
| 3.5 20 yards sidosprint | 16 |
| 4 Styrketester..... | 18 |
| 4.1 Knäböj..... | 18 |
| 4.2 Bänkprens..... | 19 |
| 4.3 Push up | 19 |
| 5 Explosivitet - Power | 20 |
| 5.1 Sprint 10m – 20m – 30m | 20 |
| 5.2 CMJ (Counter Movement Jump) | 20 |
| 5.3 Sergeant Jump | 21 |
| 5.4 Stående längdhopp | 22 |
| 6 Balans och rörlighet..... | 23 |
| 6.1 Sit and reach | 23 |
| 6.2 Enbenstest | 23 |

1 Aeroba tester

1:1 Åstrand rullbandstest

Testet mäter syreupptagningsförmågan Vo_2 max.

Testet genomförs på ett löpband på hastigheten 8,05 km/h. På löpbandet måste man kunna variera lutningen då detta är en av testets förutsättningar.

Genomförande av test

Efter en ordentlig uppvärmning påbörjas testet på löpbandet. För att öka belastningen regleras lutningen på rullbandet. Testet genomförs till utmattning där tiden noteras.

1. Spring i 3 minuter på slätt rullband.
2. Minut 3 ökas lutningen till 2,5%
3. Minut 5 ökas lutningen till 5%
4. Minut 7 ökas lutningen till 7,5%
5. Minut 9 ökas lutningen till 10%
6. Minut 11 ökas lutningen till 12,5%
7. Minut 13 ökas lutningen till 15%
8. Minut 15 ökas lutningen till 17,5%
9. Minut 17 ökas lutningen till 20%
10. Minut 19 ökas lutningen till 22,5% osv.

När testet avslutas noteras den totala tiden för testet.

1:2 Beep-test

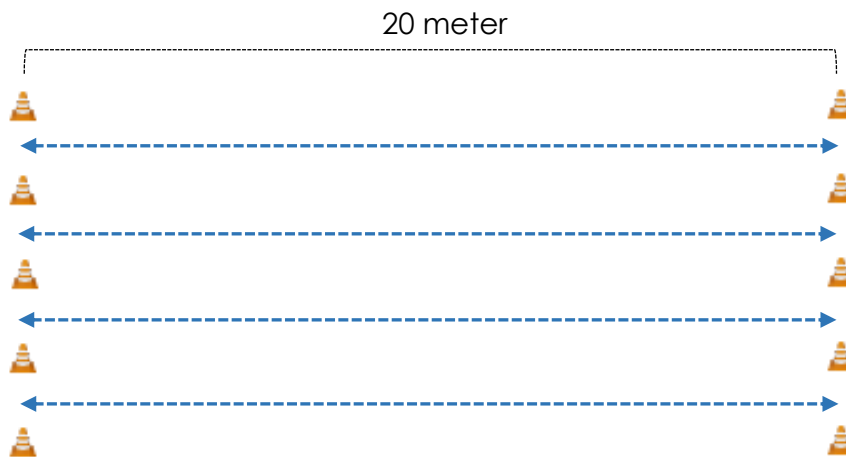
Beep-test är ett progressivt konditionstest. Det innebär att det blir tyngre att springa ju längre testet pågår.

Genomförande av test

Testet går ut på att man springer fram och tillbaka mellan två punkter som är 20 meter från varandra. Testet styrs av en CD-skiva eller en av de nedladdningsbara Beep test som finns som appar. Vid varje pip skall utövaren hinna förflytta sig 20 meter som är löpsträckans längd, detta markeras genom att utövaren trampar på

eller passerar 20 meters markeringen. Ju längre testet fortlöper desto snabbare kommer pipen. Det innebär att utövaren måste springa snabbare och snabbare ju längre man kommer i testet.

Testet delas in i nivåer och sträckor. Notera vilken nivå och sträcka som uppnåtts då utövaren ej orkar fortsätta med testet.



Ovan ses en uppställning för Beep testet. Tänk på att själva löpningen skall markeras med ett "stopp" vid vändningen. Tänk att löpningen sker som på en "linje".

1:3 Rockport Fitness Gångtest

Rockport Fitness Gångtest är ett submaximalt konditionstest. Det är enkelt och de flesta kan genomföra detta test.

Utövaren skall gå en mile (1609 meter) på snabbast möjliga tid, gärna på en slät bana (friidrottsbana). För att få ett konditionsvärde krävs dessutom att utövaren fyller i sin vikt, ålder, kön, tiden för 1609 meter gång samt hjärtfrekvens.

Genomförande av test

Starta testet genom att trycka på tiduret. Gå 1609 meter. Vid målgång skall tiden noteras samtidigt som hjärtfrekvensen mäts.

Målgrupp

Detta test är lämpligt för inaktiva eller otränade individer.

1:4 Yo Yo Test

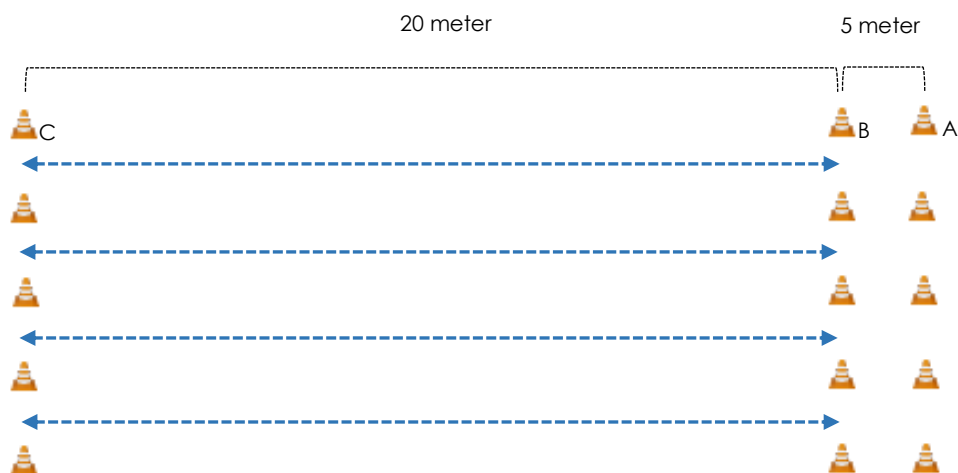
Yo Yo testet är ett progressivt konditionstest. Det innebär att det blir tyngre att springa ju längre testet pågår.

Detta test genomförs genom att utövaren springer i 40 meters intervaller (2*20 meter). När intervallen är genomförda genomförs 10 sekunders vila (sker i zonen som är på 5 meter) varpå en ny intervall startar. Hastigheten på löpningen styrs via en ljudsignal. När signalen piper skall utövaren vända/vila 10 sekunder. Testet fortgår så länge utövaren orkar/hinner fram till markerat område innan ny signal kommer. Testet avbryts när utövaren ej kan hålla tempot.

Idrottaren måste placera en fot på eller utanför den linje som markerar 20 meter.

Genomförande av test

Efter en ordentlig uppvärmning startar testet via en ljudsignal som signalerar då utövaren skall starta, vända eller inha sin 10 sekunders långa vila. Ju längre testet pågår desto fortare måste utövaren springa för att följa pipen. När utövare ej hinner fram till 20 meters linjen (merkeras med en kon) avbryts testet.



1:5 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.

Genomförande av test

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.

1.6 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).

Genomförande av test

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.

1:7 The Jackson Non-Exercise Test

Detta test kräver ingen fysisk aktivitet utan den maximala syreupptagningsförmågan uppskattas utifrån ålder, längd, vikt, kön och aktivitetsnivå.

Aktivitetsnivå

Välj den aktivitetsnivå som stämmer bäst in på dig den senaste månaden. Det finns 7 olika nivåer att välja på.

Kategori 1 - ingen regelbunden motion och fysiskt krävande aktivitet.

0 - Undviker promenader eller ansträngning, exempelvis, använder alltid hissen och kör bil när det är möjligt i stället för att gå.

1 - Går för nöje, använder rutinmässigt trappor, ibland tränar du så att både svett och andfåddhet uppträder.

Kategori 2 - deltar regelbundet i aktiviteter som kräver måttlig fysisk aktivitet, exempelvis ridning, gymnastik, bordtennis, bowling, styrketräning, trädgårdsarbete etc.

2 - 10 till 60 minuter per vecka.

3 - Över en timme per vecka.

Kategori 3 - deltar regelbundet i tung fysisk träning såsom löpning eller jogging, simning, cykling, rodd eller som deltar i mer uthållig träning såsom tennis, basket eller handboll.

4 - Springer mindre än en 1,6 km per vecka eller tillbringar mindre än 30 minuter per vecka i jämförbar fysisk aktivitet.

5 - Springer 1,6 km till 8 km per vecka eller tillbringar 30 till 60 minuter per vecka åt jämförbara fysiska aktiviteter.

6 - Springer 8 km till 16 km per vecka eller tillbringar en till tre timmar per vecka åt jämförbara fysiska aktiviteter.

7 - Springer över 16 km per vecka eller tillbringar mer än 3 timmar per vecka åt jämförbara fysiska aktiviteter.

2 Anaeroba tester

2.1 Running Anaerob Sprint Test (RAST)

RAST har utvecklats vid universitetet i Wolverhampton för att testa en idrottares anaeroba prestation. Testets utförs med maximala ansträngningar om löpningar på 35 meter, detta upprepas vid 6 tillfällen med 10 sekunders vila däremellan.

Förbered testet genom att ha två klockor tillgängliga, en för att mäta sprinttiden och en för att mäta vilotiden (10 sekunder). Ställ även ut koner (35 meters avstånd) på en slät bana (friidrottsbana alternativt inomhus). Är ni utomhus, tänk då på att välja en dag då vinden är svag.



Genomförande av test

Utövaren genomför en ordentlig uppvärmning (10 minuter) följt av vila i 5 minuter. Därefter börjar sprintarna på 35 meter. Efter varje sprint finns en vilotid på 10 sekunder. Genomför nästa sprint i motsatt riktning.

Tiderna för varje sprint dokumenteras.

Genom dessa värden erhålls sedan

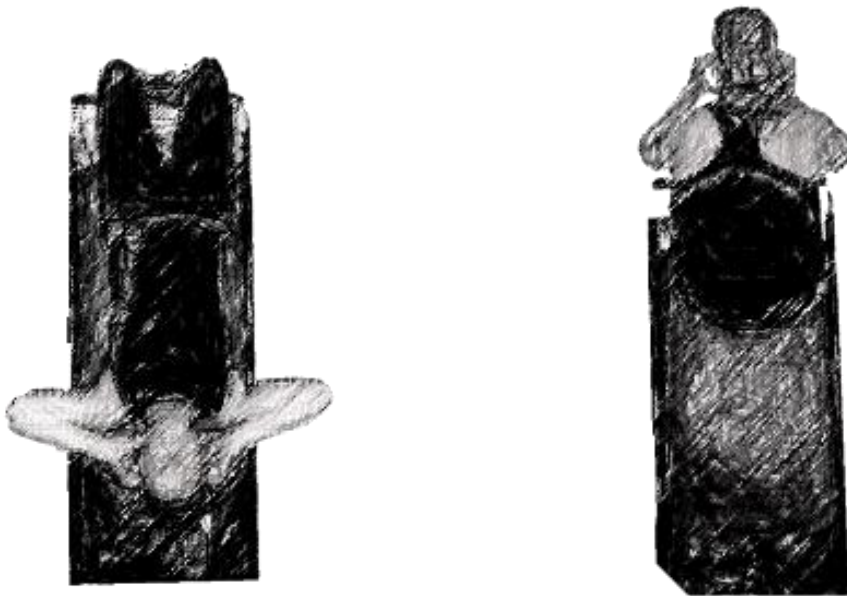
1. Maximal anaerob effekt (watt)
2. Medel effekt (watt)
3. Minsta effekt (watt)
4. Trötthets index (effektfall)

2.2 Brutalbänken

Brutalbänken mäter styrka och anaerob uthållighet i framför allt höftböjare och mage.

Genomförande av test

Underbenen låses fast genom att testledare (eller annan) låser benen på plintens ovansida. Kroppen hänger sedan rakt ned med 90 graders vinkel i knäleden. Ryggen ska i detta läge vila mot plinten. Ett "lekband" viks dubbelt och läggs bakom nacken samtidigt som du håller det i varsin ände med fingrarna. En repetition innebär att böjning sker i höft och bål och att armbågarna nuddar låret/knät.

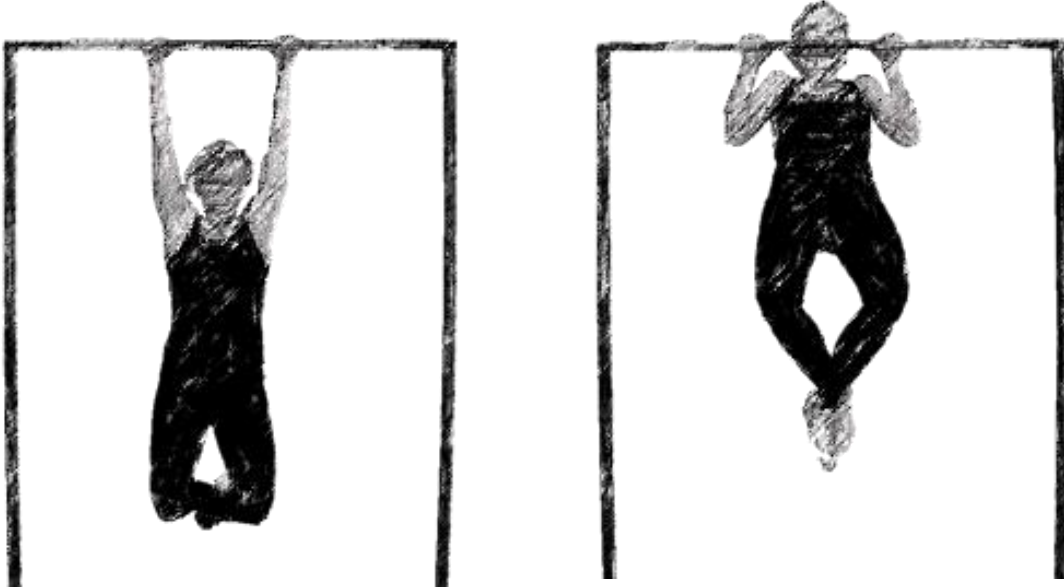


2.3 Chins

Detta test mäter styrka och anaerob uthållighet i framför allt rygg och armar.

Genomförande av test

I utgångsläget hänger testpersonen helt fritt med raka armar (lite bredare än axelbredd). I ett lugnt tempo skall utövaren sedan dra sig upp till hakan utan att gunga framåt/bakåt.



Tänk på att genomföra övningen lugnt och kontrollerat. Om utövaren börjar gunga eller få obalans, stilla då denne innan övningen fortgår.

2.4 Dips

Testpersonen hänger lodrät i ett axelbrett grepp vid parallella stänger med raka armar. Benen skall hänga rakt alternativt vara korsade med böjning i knät.

Sänk ned överkroppen i lugn och jämn takt tills överdelen (triceps) på överarmarna är parallella med respektive dipsräcke vilket är vändläget, sträck ut armarna helt, vilket är slutläget.

Genomförande av test

1. Ställ dig i en dipsställning och greppa handtagen vid en bekväm bredd.
2. Lyft upp dig själv till utgångsposition på raka armar.
3. Sänk kontrollerat ned dig så att överarmen (triceps sidan) ligger parallellt med golvet.
4. Pressa åter upp dig själv till raka armar.
5. Tänk på att hela tiden bibehålla en rörelse i övning (undvik vila i vid raka armar).

TIPS! Testledaren kan markera vändläget genom att använda sin egen arm som "stödpunkt". När testpersonen når denna "stödpunkt" (överarm = parallell med dipsräcke/golv) är denne i övningens sluffas och kan vända. Detta underlättar genomförande för testpersonen som känner när vändningen skall ske.

2.5 Boxjump

Detta test mäter den anaeroba förmågan att under 60 sekunder genomföra upprepade hopp på en "pallplint".

Genomförande av test

Starta övning bredvid pallplinten med fötterna parallella efter långsidan. När testet börjar skall utövaren göra ett sidohopp upp på plinten och sedan ned på andra sidan. Gör så många hopp som möjligt under 60 sekunder. Ett hopp har fullgjorts då båda fötterna vidrör plintens tak. Pallplintens höjd är 30 cm.

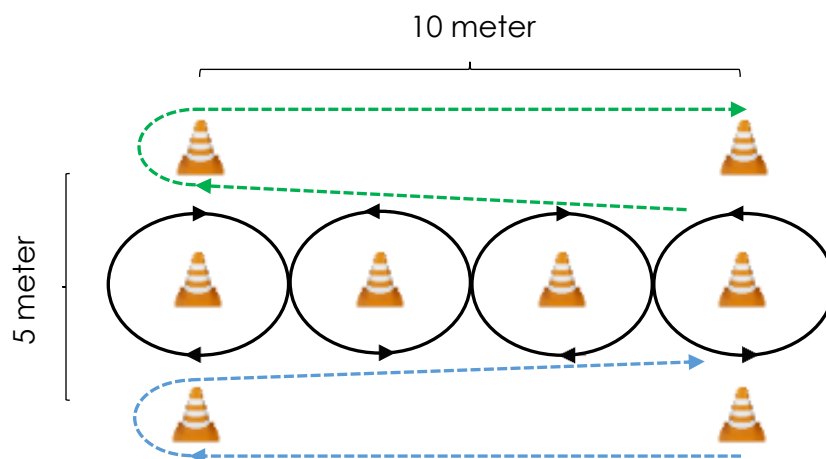


3 Agility

3.1 Illinois Agility Test

Illinois agility test mäter utövaren förmåga att vara snabb, accelerera, uppvisa rörlighet och god koordination, dvs. "agility".

Förbered dig genom att ställa upp konerna enligt schemat nedan, mellan varje "slalom" kon är det 3,33 meter.



Genomförande av test

Se denna övning som tre delar, allt sker dock som en serie med full kraft.

Del 1 (Blå markering)

Starta vid konen som följs av den "blå" linjen. Utövaren lägger sig på mage med huvudet nedåt. På signal (klara – färdiga) skall utövaren när denne vill påbörja testet varpå klockan startar. Löpningens riktning är rakt fram mot motsatt kon, runda denna och fortsätt mot slalombanan.

Del 2 (Svart markering)

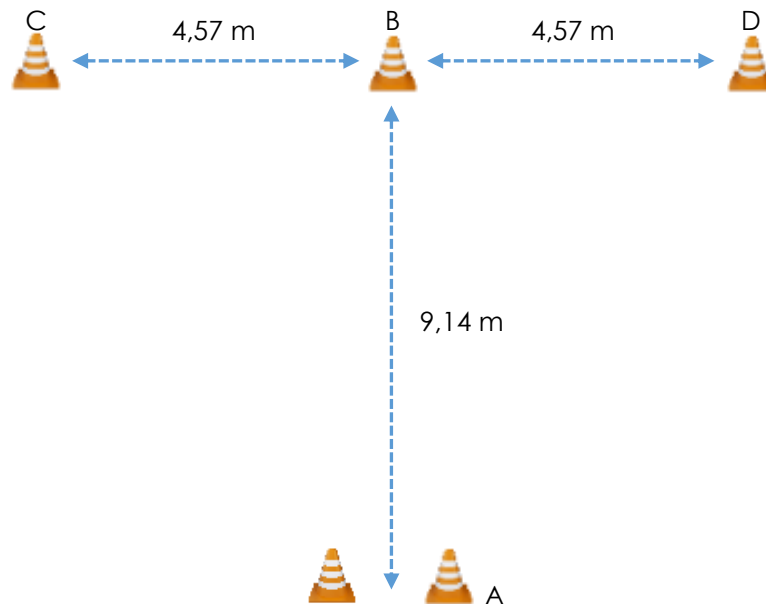
Kör nu slalom mellan konerna, när du kommer passerat alla 4 koner fortsätter du tillbaka mellan alla konerna igen.

Del 3 (Grön markering)

När du rundat sista konen sprintar den aktive med full kraft till baskonerna. Notera tiden och skriv in i testprotokollet.

3.2 T-test

T-testet mäter förmågan att röra sig i sidled samt förmågan att göra rörelseförändringar. Testbanan har formen som ett "T". All löpning sker med näsan framåt.



Genomförande av test

Denna övning sker med full fart och näsan hela tiden pekande framåt. Utövaren har två försök där start av test sker med två minuters mellanrum.

1. Utövaren startar vid kon par A, på signal klara, färdiga så startar utövaren när det passar varpå klockan för tidtagning startar. Löpning går mot kon B, när utövaren är där vidrörs basen av konen med höger hand.
2. Löpningen fortsätter från kon B mot kon C genom sidoförflyttning, när utövaren är där vidrörs basen av konen med vänster hand.
3. Löpningen fortsätter från Kon C mot kon D genom sidoförflyttning, när utövaren är där vidrörs basen av konen med höger hand.
4. Löpning fortsätter från kon D mot kon B genom sidoförflyttning, när utövaren är där vidrörs basen av konen med vänster hand.
5. Från kon B springer utövaren nu baklänges mot kon par A. Sluttiden noteras.

3.3 Sidoflyttnings test

Syftet med detta test är att följa utvecklingen av idrottare hastighet med riktningssändring. Ställ upp testbanan enligt bilden nedan. Det krävs 3 koner som placeras fem meter ifrån varandra. Testet genomförs 4 gånger, 2 åt varje håll. Bästa tiden åt varje håll noteras.



Genomförande av test

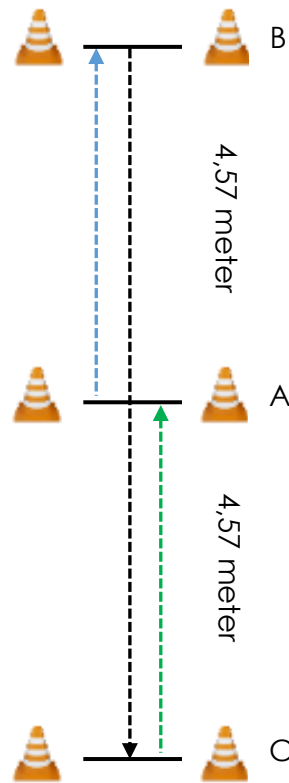
Denna övning sker med full fart med start vid kon A. Testledaren står framför deltagaren som står strax bakom kon A, tänk att konen skall stå mitt i centrum av din stans. Testledaren markerar vid signal åt vilket håll löparen skall påbörja sin förflyttning. Vi säger för informativt syfte att utövaren skall börja sin löpning mot kon B.

1. Spring med full fart mot kon B, nudda en "tänkt" linje eller själva basen på konen.
2. Vänd om och spring mot kon C, nudda en "tänkt" linje eller själva basen på konen.
3. Avsluta hela testet genom att springa och nudda en "tänkt" linje eller själva basen på kon A.

Notera snabbaste tiden för testet som startade åt kon B respektive kon C.

3.4 20 yards FW/BW

Syftet med detta test är att mäta rörelse/förflyttning framåt och bakåt. Ställ banan enligt bilden nedan. Testet genomförs tre gånger där den bästa tiden noteras.



Genomförande av test

Se denna övning som tre delar, allt sker dock som en serie med full kraft. Övningen kombinerar start och stopp samt fram- och bakåtlöpning.

Del 1 (Blå markering)

Spring med full fart från kon A mot kon B (blå markering). Vänd om och spring mot kon C, nudda en "tänkt" linje eller själva basen på konen.

Del 2 (Svart markering)

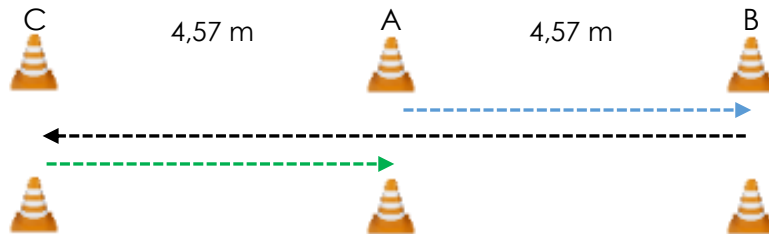
Backa från kon B till kon C (svart markering).

Del 3 (Grön markering)

Spring framåt från kon C till kon A (grön markering). Testet har avslutats.

3.5 20 yards sidosprint

Syftet med detta test är att mäta rörelse/förflyttning i sidled. Ställ banan enligt bilden nedan. Testet genomförs tre gånger där den bästa tiden noteras.



Genomförande av test

Testpersonen startar i mitten i en 3 punkts position. Löpningen går från kon A – kon B, sedan från kon B till kon C och avslutas sedan vid kon A.

Se denna övning som tre delar, allt sker dock som en serie med full kraft.

Del 1 (Blå markering)

Starta vid kon A som följs av den "blå" linjen. Spring med full kraft mot kon B. Nudda linjen (4,57 meter bort) mellan konerna med ena foten och vänd.

Del 2 (Svart markering)

Fortsätt löpningen från kon B som följs av den "svarta" linjen mot kon C. Nudda linjen (9,14 meter bort) mellan konerna med ena foten och vänd.

Del 3 (Grön markering)

Fortsätt löpningen från kon C som följs av den "gröna" linjen mot kon A. Passera de båda konerna, när detta sker stoppas tiden.

4 Styrketester

Styrketesterna används för att mäta styrkan i kroppen. En del av testerna är maximala (1 RM) och en del använder vikter under 1 RM. En riktlinje för dessa tester är uppvärmning följt av ett par lyft innan lyften mot 1 RM påbörjas. Tänk att genomföra max 3–4 lyft för att nå max.

4.1 Knäböj

Knäböj är ett mycket bra test för att mäta och bedöma styrka i ben och säte. Det är dock viktigt att detta test genomförs med rätt teknik.



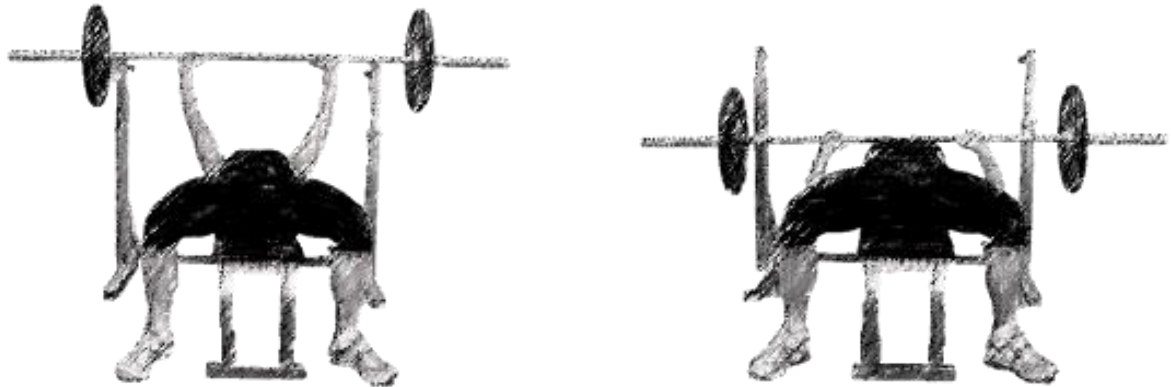
Genomförande av test

Testpersonen ställer sig med benen (ungefär axelbredd) isär, lätt böjda. Skivstången placeras på nedre delen av nacken (skuldrornas övre del). Knäböjning skall utföras långsamt och med rak rygg.

Lyftet godkänns när höften ligger parallellt med knät (lårets ovansida parallellt med golvet). Denna övning utförs med fria vikter och skall utföras maximalt (senior) alternativt med belastning motsvarande sin egen kroppsvikt (ungdom).

4.2 Bänkprens

Bänkprens är en styrkeövning som mäter styrkan i bröst, armar och axlar.



Genomförande av test

Testpersonen ligger på bänken. Både axelparti samt säte skall ha kontakt med bänken genom hela lyftet. Fötterna placeras på golvet.

Bänkpressen genomförs långsamt och kontrollerat. Stången skall nudda bröstet försiktigt i det nedre läget för att sedan avslutas med sträckta armar.

4.3 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.



5 Explosivitet - Power

5.1 Sprint 10m – 20m – 30m

Som mätinstrument i detta test skall fotoceller användas för att få en korrekt tidsangivelse. Löparen startar 1 meter bakom första fotocellen och kan springa när helst den så önskar (tänk på att mätinstrumentet vanligtvis kräver en kort vila mellan löpningarna, ca 6s). Varje utövare har 3 försök.

5.2 CMJ (Counter Movement Jump)

CMJ mäter förmågan att genomföra explosiv rörelse i benen. Testdeltagaren skall utföra spänsthopp tre gånger. Starta i upprätt position med händerna på höften, gå långsamt ner till valfritt läge i knäleden. Hoppa med full kraft uppåt, avsluta testet med sk eftergift. Det innebär att ett extrahopp görs precis efter landningen. Tänk på att landa på tå med raka ben.



5.3 Sergeant Jump

Sergeant Jump mäter förmågan att genomföra explosiv rörelse i benen. Kraften hämtas från muskulatur i fotled, knäled och höftled. Varje utövare har tre testförsök, det högsta räknas.

Genomförande av test

1. Utövaren tar krita/magnesium på sina händer och ställer sig jämfota (hela foten i golvet) med ansiktet mot en vägg.
2. Därefter sträcker sig utövaren maximalt (fortfarande med hela foten i golvet) och markerar med hjälp av sina kritade fingertoppar den maximala höjden.
3. Utövaren ställer sig sedan med parallella fött med ena sidan vänd på väggen.
4. Utövaren genomför sedan maximalt upphopp genom att böja på benen (hamna i ett statiskt läge innan vändning), pendla armarna och markera hoppets högsta punkt med krita/magnesium.
5. Avståndet mellan utgångsläget (1) och slutmarkeringen efter hoppet ger utövarens hoppresultat.



5.4 Stående längdhopp

Jämfotahoppet är ett mått på explosivitet och spänst. Det kräver ett måttband för att mäta hoppet. Testpersonen har tre försök på sig. Det längsta hoppet räknas.

Hoppet börjar med fötterna placerade bakom markerad linje. Med hjälp av valfri armpendling genomförs ett maximalt jämfotahopp. Läs av hoppets längd vid hälen (den häl som är längst bak). Vila minst 30 sekunder mellan hoppen för att du skall vara maximalt laddad.



Jämfotahoppet är ett mått på explosivitet och spänst. Det kräver ett måttband för att mäta hoppet. Testpersonen har tre försök på sig. Det längsta hoppet räknas.

6 Balans och rörlighet

6.1 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 faller 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 hämna på minus om utövaren ej når fram till detta läge.

6.2 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.