

SUOMIKIEKKO TESTIT

NOPEUS JA NOPEUSVOIMA

Nopeus 30m (10m) juosten ja jäällä	1
Vauhditon pituus	2
Esikevennyshyppy	3
Esikevennyshyppy kuormalla	4
Kuntopallon kiertoheitto	5

KESTÄVYYS

10x20m luistelu	6
Polkupyörä ergometri	7-8
YoYo-1 juoksutesti	9

YLÄ- JA KESKIVARTALO

Puristusvoima	10
Leuanveto	11
Riippuvatsat	12

ANTROPOMETRIA

Pituus ja paino	13
Rasvaprosentti	14

LIKKUVUUS JA KEHONHALLINTA

Lajityyppillisten liikkuvuuksien kartoitus	15-17
--	-------

NOPEUS 30m (10m) JUOSTEN JA JÄÄLLÄ

Testin tarkoitus

Testin tarkoituksena on mitata urheilijan maksimaalista kiihdytyskykyä juosten ja jäällä.

Välineet

Sähköinen ajanottolaitteisto (mahdollisuuksien mukaan tuplakenno tarkkuuden varmistamiseksi), juoksurata/jää.

Testin suorittaminen

Tuplakennojen alimmainen säde: 80 cm korkeudella maasta. Ylempi säde: 11 cm alemmasta. Starttiasento on toinen jalka edessä, varpaat viivan takana ja vastakkainen käsi edessä. Jäällä lähtöasento kylki edellä tai v-lähtö. Lähtö tapahtuu 70 cm valokennon takaa. Kyseessä on staattinen lähtö, heijausta eteen- taakse suunnassa ei sallita. Suorittaja juoksee/luistelee täydellä vauhdilla kennojen ohi ja vauhtia löysätään vasta 5m valokennojen jälkeen. Sama testikäytäntö juosten ja jäällä. Luistellessa maila pysyy jäässä.

Yrityksiä sallitaan 3 kpl. Jos viimeinen suoritus paranee, annetaan mahdollisuus vielä neljälanteen yritykseen. Tuloksiin kirjataan ylös paras 10 m väliaika ja 30 m aika kahden sadasosan tarkkuudella (esim. 4,21 s).

[Video](#)





VAUHDITON PITUUS

Testin tarkoitus

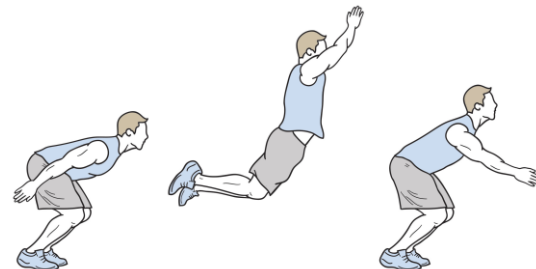
Vauhdittomalla pituudella mitataan alaraajojen eteenpäin suuntautuvaa räjähtävää voimantuottoa.

Välineet

Mittanauha ja ohut luistamaton matto. Huom. alusta kannattaa olla hieman pehmeä alastulon turvallisuuden varmistamiseksi.

Testin suorittaminen

Testi suoritetaan tasaisella alustalla, kengät jalassa. Testattava seisoo pienessä haara-asennossa varpaat ponnistusviivan takana. Polvia koukistamalla ja käsiä voimakkaasti taakse-eteen heilauttamalla ponnistaa niin kauas eteenpäin kuin pystyy tasajalka-alastulolla. Tulos mitataan siitä, mihin kantapää tulee maahan. Tulos hylätään, jos henkilö kaatuu taaksepäin. 3 yritystä, joista paras merkitään ylös senttimetreinä (esim. 265 cm). Lisäksi lasketaan pituuteen suhteutettu indeksi: $\text{hyppytulos} - \text{henkilön pituus (cm)}$, koska henkilön pituus vaikuttaa tulokseen.





KEVENNYSHYPPY

Testin tarkoitus

Kevennyshyppy testaa alaraajojen ojentajalihasten kykyä tuottaa räjähtävästi ylöspäin suuntautuvaa voimaa.

Välineet

Laitteisto, jolla pystytään mittaamaan lentoaikaa (valomatto, kontaktimatto). Mikäli testi suoritetaan voimalevyillä, ilmoita myös lentoaikaan perustuva korkeus.

Testin suorittaminen

Alkuasento on seisten suorana pitäen käsiä lanteilla. Jalat ovat noin hartioiden leveydellä toisistaan. Tästä asennosta nopea kevennys omaan luonnolliseen kyykkyy (noin 90 astetta) kädet lanteilla (vartalo voi mennä etuviistoon), jonka jälkeen välitön maksimaalinen ponnistus ylöspäin, kädet pysyen lanteilla. Alastulo tapahtuu päkiöille polvet suorana (ei lukossa). Testattava hyppää 3 hyppyä. Jos tulos paranee, voidaan suorittaa vielä lisähyppy. Tuloksena kirjataan paras tulos senttimetreinä yhden desimaalin tarkkuudella (esim. 40,2 cm).

Huom. Alastulolla on suuri merkitys hyppytulokseen. Jos alastulo tehdään polvet koukussa, hyppytulos vääristyy paremmaksi kuin mitä se oikeasti on.

[Video](#)

KEVENNYSHYPPY LISÄKUORMALLA

Testin tarkoitus

Kevennyshyppy lisäkuormalla testaa alaraajojen ojentajalihasten kykyä tuottaa räjähtävästi ylöspäin suuntautuvaa voimaa omaa kehoa suuremmalla vastuksella.

Välineet

Laitteisto, jolla pystytään mittaamaan lentoaikaa (valomatto, kontaktimatto). Lisäksi levytanko, painot, lukot.

Testin suorittaminen

Alkuasento on seisten suorana tanko niskan takana. Jalat ovat noin hartioiden leveydellä toisistaan. Tästä asennosta nopea kevennys omaan luonnolliseen kyykkyyyn (noin 90 astetta), jonka jälkeen välitön maksimaalinen ponnistus ylöspäin. Alastulo tapahtuu päkiöille polvet suorana (ei lukossa). Testattava hyppää 3 hyppyä. Jos tulos paranee, voidaan suorittaa vielä lisähyppy. Tuloksena kirjataan paras tulos senttimetreinä yhden desimaalin tarkkuudella (esim. 23,2 cm). Yleisimmin käytetyt kuormat ovat 20kg, 40kg, 60kg ja 80kg.

Huom. Alastulolla on suuri merkitys hyppytulokseen. Jos alastulo tehdään polvet koukussa, hyppytulos vääristyy paremmaksi kuin mitä se oikeasti on. Lisäksi lisäkuormalla tehtäviä hyppyjä ennen on hyvä tehdä esimerkiksi muutama lämmittelykytky loukkaantumisten ehkäisemiseksi.

[Video](#)



KUNTOPALLON KIERTOHEITTO SIVULTA ETEEN

Testin tarkoitus

Testillä mitataan räjähtävää voimantuottoa erityisesti vartalon rotaatiovoimassa ja olkavarsien ojennuksessa. Liike on hyvin lajinomainen jääkiekkoon simuloiden laukausta.

Välineet

Mittanauha, 3 kg kuntopallo (pallon koko: läpimitta 15-25 cm), heittopaikka (esim. liikuntasali). Tytöt alle 16 v 2 kg kuntopallo.

Testin suorittaminen

Urheilija asettuu heittoviivan taakse rintamasuunta heittosuuntaan ja jalkaterät eteenpäin. Kuntopallo viedään nopealla liikkeellä sivulle rotaatioon vartalossa (alakäsi siirtyy pallon taakse) ja kuntopallo heitetään yläviistoon mahdollisimman pitkälle. Liikkeen pitää lähteä myös jaloista. Heiton perään saa mennä pallon irrottua käsistä. Tulos mitataan metreinä yhden desimaalin tarkkuudella metreinä ja paras tulos merkitään molemmilta puolilta (esim. 12,5 m oikea, 13,0 m vasen). Oikea puoli on pallon vienti oikealle ja vasen puoli pallon vienti vasemmalle.

[Video](#)



10x20m JÄÄLLÄ

Testin tarkoitus

Testissä luistellaan 200 m kymmenellä ”hockey stop” käännoksellä. Testillä mitataan ensimmäisten käännosten osalta luistelunopeutta ja käänno nopeutta, joka koostuu jarrutuksesta ja kiihdytyksestä. Testin loppuvaiheessa anaerobista suorituskykyisyyttä ja tehoa. Testissä voidaan erotella myös käännoksen puolieroja.

Välineet

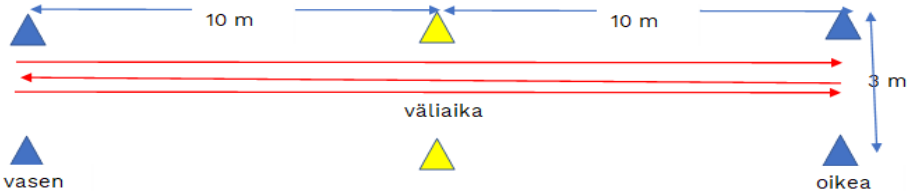
Ajanottolaitteisto (valokenno tai sekuntikello), 6 kartiota, mittanauha, jää.

Testin suorittamiseen tarvitaan valokenno, joka pystyy mittaamaan 10 väliaikaa, jotka kaikki kirjataan. Tällöin nähdään parhaiten puoliero käännoksissa ja vauhdin hidastuminen. Seuratasolla suosituksena olisi mitata alun 40 m väliaika ja loppuaika. Jos testi tehdään 3-5 pelaajaa kerrallaan, kirjataan pelkästään loppuaika. Väliaika mitataan keskeltä. Pelaajan tulee kääntyä 3 m tilassa päädyissä.

Testin suorittaminen

Testattava asettuu starttiviivalle (kuvassa vasen reuna) kartioiden väliin mailan kanssa ja kiihdyttää maksimaalisesti 20 m päähän. Aika lähtee liikkeelle keskeltä (keltaiset kartiot). Testattava kääntyy hockey-stop käännoksella enintään 3 m tilassa ja kiihdyttää takaisin. Jalka viivalla riittää. Testattava kiihdyttää takaisin lähtöpaikkaan ja tekee käännoksen, mutta vasemman kautta. Ensimmäinen väliaika tulee keskeltä. Testattava käy kääntymässä oikeassa laidassa 5 kertaa ja viimeinen käänno tulee vasemmalle ja lopetus keskelle. Testattava jatkaa maksimaalisella nopeudella 200 m asti. Tuloksiin kirjataan väliajat (s) ja lopetusaika (s).

Huom. Jään kunto heikentyy 3-5 pelaajan jälkeen, jolloin testi paikkaa kannattaa siirtää 1-2 m.



[Video](#)

MAKSIMAALINEN POLKUPYÖRÄERGOMETRITESTI

Testin tarkoitus

Tarkoituksena on mitata urheilijan kestävyyskuntoa ja arvioida maksimaalista hapenottokykyä. Lisäksi tarkoituksena on määrittää harjoitussykealueita.

Välineet

Polkupyöräergometri, testiohjelmisto, sykemittausvälineet.

Testin suorittaminen

PP-ergometritestin protokollana käytetään progressiivisesti nousevaa kuormitusta, jossa yksittäisen kuorman kesto on 2 minuuttia. Aloitusvastus ja kuorman nostot määritetään seuraavalla sivulla olevan taulukon mukaan. Testattava ylläpitää omaa luonnollista polkemisfrekvenssiä, suositeltava väli on 70-90 RPM. Minimipolkemisfrekvenssi on 60 RPM. Testi suoritetaan loppuun asti istuen penkissä.



MAKSIMAALINEN POLKUPYÖRÄERGOMETRITESTI

Testi katsotaan päättyneeksi, kun testattava ei kykene enää ylläpitämään yli 60 RPM polkemisfrekvenssiä yhdestä huomauttamisesta huolimatta. Testi on päätettävä myös, jos havaitaan terveydellisiä ongelmia esimerkiksi sydänkäyrässä (rytmihäiriöt jne.). Testattavan on myös mahdollista päättää testi koska tahansa. Testin päättymisen jälkeen lopetusaika merkataan ylös sekä maksimisyke.

Testin perusteella tuloksiin merkataan maksimiteho, maksimiteho suhteessa painoon, laskennallinen hapenottokyky, maksimisyke ja harjoittelun sykealueet.

Maksimitehon laskenta menee siten, että jos testattava päättää polkemisen tasakuormalle (esim. 20 minuuttia), maksimiteho on loppuun asti poljetun kuorman teho. Jos testattava lopettaa kesken kuorman, lasketaan maksimiteho poljetun ajan suhteen. Esimerkki: testimalli 60 W + 20 W / 2 min. Testattava polkee 18 minuuttia 30 sekuntia. 18 minuutin kohdalla on poljettu 220 W. Seuraavaa kuormaa poljetaan 30 sekuntia eli $30/120 = \frac{1}{4}$ kuorman kestosta. Näin ollen watteina se on $20 \text{ W} / 4 = 5 \text{ W}$. Maksimiwattit on siis 225 W. Maksimiteho painoon suhteutettuna lasketaan maksimiteho / painokilot.

Maksimaalinen hapenottokyky lasketaan seuraavalla kaavalla: $11,02 \times \text{W} / \text{paino kg} + 7$.

Sykerajat: Laskennalliset sykerajat määritetään maksimisykkeeseen perustuen. Peruskestävyys harjoittelun yläraja määritetään 80 % maksimisykkeestä (jos maksimisyke esim. 200, lasketaan $200 \times 0,8 = 160$). Vauhtikestävyys harjoittelun yläraja määritetään 90 % maksimisykkeestä ($200 \times 0,9 = 180$). Sykerajoilla on tarkoitus ohjata harjoittelua siten, että harjoittelussa tulisi riittävästi eritehoisia harjoituksia ja matalatehoiset harjoitukset tehtäisiin riittävän matalilla sykkeillä.

Kynnystestien kuormaprotokollat

Paino	Aloitus	Nosto
45	40	20
50	60	20
55	60	20
60	60	20
65	75	25
70	75	25
75	75	25
80	90	30
85	90	30
90	90	30
95	105	35
100	105	35
105	105	35
110	105	35



YOYO1-TESTI

Testin tarkoitus

Tarkoituksena on mitata urheilijan kestävyyskuntoa ja arvioida maksimaalista hapenottokykyä.

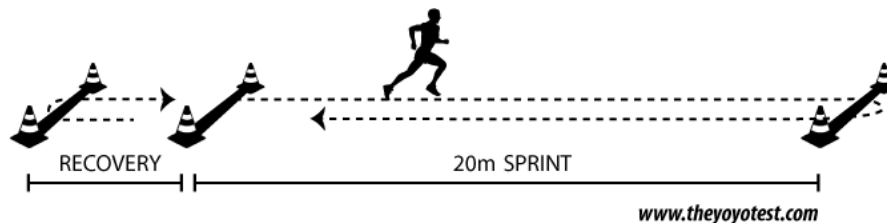
Välineet

Vähintään 30 m pitkä pitävä ja tasainen alusta, merkkikartioita tai teippiä, mittanauha, testiohjelma (YoYo1 YYIR1 ääninauha) ja äänentoisto. Tarpeen mukaan numeroliivit.

Testin suorittaminen

Kyseessä on intervallimuotoinen testi, jossa juostaan äänimerkin tahdissa mahdollisimman pitkään. Jokaisen 40 m (20+20 m) jälkeen on 10 s palautus. Palautuksen aikana testattava kävelee / hölkkää kiertäen 5 m päässä olevan kartion. Ennen uuteen juoksuun lähtöä starttiviivalla on pysähdyttävä. Testattava saa varoituksen, kun ensimmäisen kerran ei ehdi annetussa ajassa edestakaisin. Seuraavalla kerralla testi on ohi.

Tulokseen merkitään juostu kokonaismatka (m). Juostun kokonaismatkan avulla voidaan laskea maksimaalinen hapenottokyky kaavalla $VO_{2max} = \text{matka} \times 0,0084 + 36,4$.





PURISTUSVOIMA

Testin tarkoitus

Puristusvoimamittauksella mitataan käden puristusvoimaa. Puristusvoima kuvaa myös hyvin ylävartalon voimantuotto kykyä yleisesti.

Välineet

Puristusvoimamittari (suositeltava mittari Saehan), tuoli ilman käsinojia.

Testin suorittaminen

Testattava istuu tuolilla jalat maassa ja selkä ilman tukea. Kynärniveli on 90 asteen kulmassa, käsi irti vartalosta. Testattava suorittaa maksimaalisen puristuksen oikealla ja vasemmalla kädellä kolme kertaa, joista paras tulos kirjataan ylös kilogrammoina (esim. 55 kg). Käsiote on säädettävissä (paras tulos saadaan yleensä, kun puristusotteessa peukalon ja etusormen väliin jää väliä n 1 cm). Testattava voi muuttaa puristusotetta ja puristusotteen vahvuutta.

[Video](#)



LEUANVETO

Testin tarkoitus

Leuanvetotestillä mitataan ylävartalon voimantuottokykyä ja erityisesti käsien koukistusvoimaa.

Välineet

Leuanvetotanko.

Testin suorittaminen

Testi tehdään vastaotteella, jalat ristissä. Testattava aloittaa suorituksen riipunnasta, suorilta käsillä. Urheilija palaa samaan asentoon jokaisen suorituksen alussa. Ylhäällä leuka tulee mennä yli tangosta. Toistoa ei hyväksytä, jos suoritus lähtee koukistetuilla käsillä tai leuka ei ylitä tankoa. Myös jalkojen tulee pysyä ristissä koko testin ajan.

[Video](#)



RIIPPUVATSAT

Testin tarkoitus

Riippuvatsoilla mitataan testattavan etuketjun voimantuottokykyä ja erityisesti vartalon koukistusvoimaa. Testin loppuvaiheessa mitataan myös käsien puristusvoimaa.

Välineet

Tanko.

Testin suorittaminen

Testi aloitetaan riipunnasta (myötäote) ja liike pysäytetään joka kerta samaan asentoon ennen uuden liikkeen aloitusta. Ylhäällä jokin jalkaterän osa tulee koskettaa tankoa. Vauhdinottoa ei sallita eli liikkeen tulee olla hallittu (vartalon kaarelle laitto aloitusasennossa on kiellettyä). Jalat saavat koukistua ylös menon aikana.

[Video](#)

PITUUS JA PAINO

Testin tarkoitus

Tarkoituksena on seurata pelaajan kasvua läpi uran.

Välineet

Pituusmitta (esim. seinään kiinnitettävä),
vaaka (kalibroitu).

Testin suorittaminen

Pituusmittaus suoritetaan tasaisella alustalla ilman kenkiä. Testattava seisoo kantapäät, selkä ja pää kiinni seinässä, katse suoraan eteenpäin. Testaaja mittaa pituuden 0,5 cm tarkkuudella (esim. 165,5 cm).

Paino mitataan kalibroidulla vaa'alla 0,1 kg tarkkuudella (esim. 67,2 kg).



KEHONKOOSTUMUS

Testin tarkoitus

Testin tarkoituksena on arvioida testattavan kehonkoostumusta niin rasvamäärän kuin lihassmassankin osalta. On hyvä huomioida, että kehonkoostumus ei ole jääkiekkoilijan suorituskyvyn kannalta tärkein muuttuja ja tärkeämpää onkin huomata mahdolliset viitearvojen ulkopuolella olevat pelaajat ja tarjota heille riittävästi apua jatkoon. Huom. Kehonkoostumusta ei mitata alle 18-vuotiailta pelaajilta.

Välineet

Bioimpedanssimittaus (aina sama laite) tai pihtirasvamittaus. Pihtimittauksessa mittauksen tekijän tulisi olla aina sama.

Testin suorittaminen

InBody tai Tanita

InBody/Tanita-mittaus suoritetaan aamulla ennen aamupalaa laitteen ohjeiden mukaisesti.

Pihtirasvamittaus

Rasvaprosentti mitataan ihopoimuumittauksella neljän pisteen menetelmällä (biceps, triceps, subscapularis, suprailiaca) kehon oikealta puolelta. Ihopoimuista saadun summan avulla ennusteyhtälön mukaisesti saadaan arvio kehon rasvakudoksen määrästä (taulukko myöhemmin liitteenä). Mittaus toistetaan tarpeen mukaan useamman kerran. Kuvasta näet mittauspisteet ja alla kuvaukset mittauskohdista:

A. Triceps: olkavarren takaosasta kyynärlisäkkeen ja olkalisäkkeen puolivälin korkeudelta pystysuoraan

B. Biceps: olkavarren etupuolelta lihasrunгон paksuimman osan päältä

C. Subscapularis: lapaluun alakärjen alt ihopoimun suunnassa n. 45 asteen kulmassa

D. Suprailiaca: keskikainalolinjan kohdalta suoliluun harjanteen yläpuolelta vaakasuoraan



JÄÄKIEKON LAJITYYPILLISTEN LIKKUVUUKSIEN KARTOITTAMINEN

Testin tarkoitus

Testeissä (6) mitataan jääkiekolle tyyppisimpien toiminnallisten- sekä yleisliikkuvuuksien taso kolmiportaisen asteikon avulla.

Mikäli testeissä ilmenee selkeitä ongelmia tai niitä ei pystytä kivun tai muun ongelman takia suorittamaan, suositellaan ongelmaa kartoittamaan tarkemmin ammattilaisen avustuksella spesifein testein.

Välineet

Mittanauha ja keppi.

Arviointi

Jokaiselle liikkeelle (6) on oma kriteeristö 0-3 pistettä. HUOM! Testeissä, joissa testataan eri puolia, merkitään yhteispisteisiin aina heikompi tulos. Esim. Nilkan liikkuvuus vasen 3, Oikea 1 = Yhteispisteisiin nilkan liikkuvuus 1 piste.

Yhteispisteytys

15-18 pistettä = hyvä taso, ylläpidä toiminnallisuus

11-14 = keskitasoinen taso, huomioi mahdolliset liikerajoitukset

< 11 pistettä = kehitettävä taso, erityishuomio toiminnallisuuden ja liikkuvuuden kehittämiseen



JÄÄKIEKON LAJITYYPILLISTEN LIKKUVUUKSIEN KARTOITTAMINEN 1/2

Liike	Yhden jalan luistelijan kyykky	Valakyykky	Nilkan liikkuvuus
Ohjeet	Suorita liike ilman kenkiä kovalla lattialla. Suorita kymmenen yhden jalan kyykkyä siten että vapaan jalan polvi osuu tukijalan kehräsluuhun tai 1-2cm paksuun jumppamattoon joka on asetettu maahan. Kantapään tulee pysyä maassa liikkeen ajan. Mikäli tasapaino pettää ja vapaa jalka osuu maahan liikkeen aikana, ei toistoa lasketa.	Suorita liike ilman kenkiä. Ota kepeistä tai harjan varresta leveä, haluamasi ote. Aseta jalkasi noin hartioiden levyiseen asentoon, jalkaterät hieman auki. Suorita viisi kyykky kädet suorina, siten että kädet pysyvät suorina ja keppi samassa linjassa kantapäiden kanssa.	Asetu kasvotusten lähelle seinää. Pidä testattavan jalan kantapää kokoajan maassa ja työnnä polvea kohti seinää, mahdollisimman kaukana seinästä. Mittaa varpaiden päiden ja seinän välinen matka mittanauhalla, siitä kohdasta kun polvi on kiinni seinässä ja kantapää vielä maassa. Arvioidaan molemmat jalat erikseen ja tarkistetaan puoliero.
Pisteytys	3 =Suoritus onnistuu ongelmitta hyvällä tasapainolla. 2 =Suorituksessa lieviä ongelmia tai liike on siisti, mutta toistot jäävät välille 5-9. Kirjaa suoritusten määrä ylös. 1 =Suorituksessa selkeitä ongelmia, liike vajaa tai toistot jäävät välille 0-4. Kirjaa suoritusten määrä ylös. 0 =Liikettä ei voida suorittaa kivun tai hallinnan puutteen vuoksi	3 =Suoritus onnistuu selvästi yli reiden vaakatason, ylävartalo ei kaadu eteen, kepin linjaus pysyy kantapäiden kanssa samassa linjassa, raajojen linjaukset kontrolloituja. Ei liikkeen sujuvuutta haittaavia kireyksiä 2 =Suoritus onnistuu reiden vaakatasoon tai yli, ylävartalo kaatuu lievästi eteen. Liikkuvuusongelmia yhdessä anatomisessa asemassa. 1 =Liike ei onnistu reiden vaakatasoon / ylävartalo kaatuu selvästi eteen tai kantapää nousevat. Selkeitä vaikeuksia liikkeessä/liikkeen sujuvuudessa. Liikkuvuusongelmia useammassa kuin yhdessä anatomisessa asemassa. 0 = Testiä ei voida suorittaa kivun tai muun ongelman vuoksi	3 = 15cm tai > 2 = 10-14cm 1 = <10cm 0 = Testiä ei voida suorittaa kivun tai muun ongelman vuoksi Yli 2cm puoliero -> miksi / liikkuvuusharjoitteet
Video-ohje	VIDEO	VIDEO	VIDEO

JÄÄKIEKON LAJITYYPILLISTEN LIKKUVUUKSIEN KARTOITTAMINEN 2/2

Liike	Etäreiden ja lantion dynaaminen liikkuvuus	Eteentaivutus seisten	Vartalon kierto korkeassa polviasennossa
Ohjeet	Ota saman puolen kädellä kiinni nilkasta, taivuta eteen kontrolloidusti keskivartalo kontrollissa. Tukijalan polvessa lievä koukku, kuitenkin max. 20 astetta. Vie vartalo vaakatasoon siten että vapaa käsi koskettaa maata ja reisi pysyy vaakatasossa muuhun vartaloon nähden. Palaa lähtöasentoon. Suorita viisi kertaa molemmilla jaloilla. Pidä koko suorituksen ajan hyvä tasapaino, kiinni nilkasta ja vältä lantion kiertymistä.	Pidä jalat yhdessä, polvet suorina, taivuta vartalo eteen ja kurota kohti maata. Pidä asento 2-3 sekuntia.	Asetu seinän viereen korkeaan polviasentoon siten, että edessä olevan jalan polvi ja lonkka sekä olkapää ja ranne ovat kiinni seinässä ja kädet osoittavat eteenpäin. Kierrä ylävartaloa ja ulommaista kättä niin pitkälle kuin pystyt pitäen polvi, lonkka, olkapää ja ranne kiinni seinässä.
Pisteytys	<p>3= Viisi puhdasta suoritusta ilman tasapaino-ongelmia ja havaittavia lihaskireyksiä</p> <p>2= Viisi suoritusta, joissa tasapaino-ongelmia tai havaittavia lihaskireyksiä / käsi ei osu maahan asti tai selkä pyöristyy liikkeen aikana?</p> <p>1= < Viisi suoritusta tai merkittäviä tasapaino-ongelmia ja/tai merkittäviä suoritusta haittaavia lihaskireyksiä</p> <p>0= Testiä ei voida suorittaa kivun tai muun ongelman vuoksi</p>	<p>3=Nyrkit osuvat maahan, jalat pysyvät suorina</p> <p>2= Sormet osuvat maahan, polvet pysyvät suorina</p> <p>1= Sormet eivät osu maahan tai polvet koukistuvat liikkeen aikana. Mittaa kuinka monta senttimetriä jää sormien ja lattian väliin</p> <p>0=Testiä ei voida suorittaa kivun tai muun ongelman vuoksi</p>	<p>3= Ranne osuu seinään käsi suorana</p> <p>2= Rystyset tai sormet osuvat seinään</p> <p>1= Ei seinäkontaktia. Mittaa kuinka monta senttiä jää seinän ja sormen väliin</p> <p>0= Testiä ei voida suorittaa kivun tai muun ongelman vuoksi</p>
Video-ohje	VIDEO	VIDEO	VIDEO