

Nimi _____

pvm ___/___/_____

Fyysiset testit liikuntavalmennus

Porrastesti; kestävyys

Askella 30 cm korkuiselle portaalle 3 minuutin ajan vuorojaloin ylös nouten.

Laske sydämen lyönnit kaulapulssista, aloittaen 15 sekuntia pysähtymistä. Laske sydämen lyönnit minuutin ajalta.

Sydämen lyönnit 60 sek _____ kpl



Yhdellä jalalla seisonta; tasapaino

Voit valita paremman jalkasi. Seiso yhdellä jalalla siten, että vapaan jalan jalkapohja on tuettuna suoran jalan polven kohdalle. Mittaa sekuntikellolla aika jonka pystyt pystyssä koskettamatta lattiaa.

Aika _____ sek (max 60 sek.)



Vatsalihakset; lihasvoima

Käy lattialle selälleen ja nosta polvet koukkuun, polviin 90 asteen kulma. Tue jalkaterät kaapin, tuolin tms. alle tai avustaja pitää kiinni jalkateristä niin, etteivät jalat nouse ylös lattiasta. Nosta ylävartaloasi eteen ylös kädet edessä suorina, siihen asti, että ranteet ylittävät polven. jatka niin pitkään kuin jaksat. Laske ylhäällä käyntien määrä:

Määrä _____ kpl (max 50 kpl)



Etunojapunnerrus; lihasvoima

Käy lattialle vatsalleen ja aseta kämmenet maata vasten olkapäiden sivulle. A) Nosta vartalo käsien ja päkiöiden varaan ylös lattialta. B) Nosta vartalo suoraan linjaan polvien ollessa toinen kontaktipiste lattiaan. Työnnä kädet suoraksi pitäen vartalo suorana. Laske alas koukistaen yläraajat 90 asteen kulmaan (rinta n. 5 cm lattiasta). Laske ylhäällä käyntien määrä:

Suoritustapa (rastita): A) Normaali-punnerrus B) Polvipunnerrus
Määrä _____ kpl (max 50 kpl)



Toistokyykistys; lihasvoima

Käy seisomaan suorana polvet, lonkat ja selkä ojennettuina. Pidä katseesi ylhäällä. Jalat hartioiden leveydellä, varpaat eteenpäin. Kädet suorina vartalon vierellä. Kyykistya alas laskien takapuoltasi, niin että sormen päät kosekttavat lattiaa ja nouse takaisin ylös. jatka niin pitkään kuin jaksat. Laske alhaalla käyntien määrä:

Määrä _____ kpl (max 60 kpl)



Eteentaivutus; liikkuvuus

Istuudu lattialle jalat suorina edessä, niin että kantapäät ovat maton/patjan reunalla. Mittaa kantapäiden väli 30 cm. Kumarru mahdollisimman pitkälle eteenpäin kädet suorina keskellä. Pysy venytys asennossa vähintään 10 sekuntia (ei yksittäinen kurotus). Mittaa keskisormien etäisyys maton reunasta (plus / miinus cm)

Etäisyys _____ cm



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

