

Urheilijan testipatteri

Yleiset ohjeet:

Tee ennen testien aloittamista noin 15 min alkuverryttely, jossa käyt koko vartalon lävitse. Alkuverryttely kannattaa pitää samanlaisena, kun teet testejä seuraavan kerran. Esimerkiksi kyykkyjä, askelkyykkyjä, hyppyjä, loikkia, vatsa- ja selkärutistuksia, punnerruksia ym. sekä toiminnallisia venytyksiä. Testiliikkeitä on 16 kappaletta. Näillä liikkeillä pystyt testaamaan voimantuottoasi, liikkuvuuttasi ja keskivartalon hallintaa. Pyri olemaan itsellesi rehellinen testejä suorittaessasi ja arvioidessasi. Jos huijaat, huijaat vain itseäsi. Testit kannattaa suorittaa yhdessä perheenjäsenen kanssa.

Kiinnitä testaamisessa huomiota liikkeiden laatuun ja oikeaan suoritustekniikkaan. Pyydä perheen jäsentä katsomaan suorituksiasi ja voitte myös videoita suorituksenne. Kiinnittäkää huomiota esimerkiksi keskivartalon testeihin ja muissa liikkeissä keskivartalon hallintaan kuten punnerruksissa ja alaraajojen voimatesteissä.

Jokaisen testin kohdalta löydät arviointi asteikon. Jos tuloksesi osuu vihreälle alueelle, on osa-alue kunnossa. Jos keltaiselle tai punaiselle on harjoittelussa kiinnitettävä huomiota tähän voimaominaisuuteen tai liikkuvuuteen.



Testauksen jälkeen:

Mikäli kaipaat liikkeiden laadullista arviointia, eli suoritustekniikoiden tarkastamista ja vinkkejä liikkumisen kehittämiseen, ota rohkeasti yhteyttä urheilufysioterapeuteihimme. Etäfyysioterapiassa voimme tutkia liikkumistasi, puolierojen syitä ja valita sinulle yksilölliset harjoitteet, joilla pystyt kehittämään heikkouksiasi.

ETÄPALVELUT URHEILJOILLE:

Suoritustekniikka-analyysi

Kuvaa video esim. kyykystä, askelkyykystä, punnerruksesta tai lajisuorituksestasi (potku, syöttö, heitto, juoksu ym.). Lähetä video meille What's App-viestinä. Teemme videosta analyysin, jossa kerromme kehitettävät osa-alueet ja miten sinä voit lähteä tekniikkavirhettä korjaamaan.

Etäfyysioterapia

Urheilijan etäfyysioterapiassa voimme tehdä liikeanalyysyjä samalla tavalla kuin suoritustekniikka-analyysissä. Etäfyysioterapia eroaa siten, että voimme lähteä heti testaamaan esimerkiksi keskivartalon hallintaa ja voimaa. Tutkimme ovatko ne vaadittavalla tasolla lajisi kannalta. Etäfyysioterapiaprosessissa voidaan kehittää useampaa osa-aluetta saman aikaisesti.

Urheilufysioterapia

Urheilufysioterapia parantaa ensisijaisesti urheilijan suorituskykyä, antaa terveitä päiviä harjoitteluun ja kuntouttaa vammautumisen hetkellä urheilijan takaisin radalle! Urheilufysioterapia suunnitellaan hyvin yksilöllisesti, riippuen urheilijan lajista, iästä, sukupuolesta, harjoittelu taustasta ja sen hetkisten ominaisuuksien perusteella. Urheilufysioterapiaan vaikuttaa myös urheilijan taustatiimin roolitus ja mikä on urheilufysioterapeutin rooli osana urheilijan tiimiä. Urheilufysioterapiaa voidaan toteuttaa myös harjoitusryhmälle, joukkueelle tai seuralle. Voit varata myös yksittäisiä fysioterapia käyntejä esimerkiksi rasitusvammojen hoitoon.

Tutustu lisää: www.proximafinland.fi

Arttu Peltola, Urheilufysioterapeutti

YLÄRAAJA

NIMI: _____

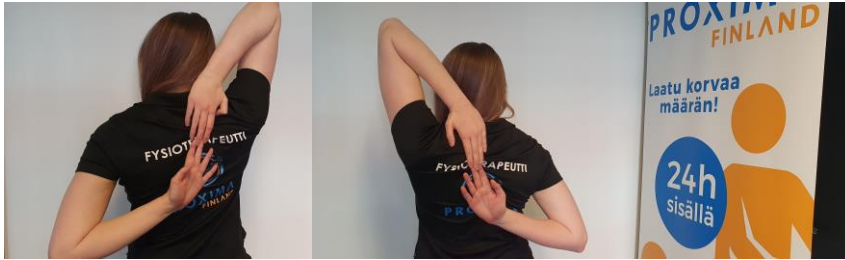
1. Olkanivelen sisä- ja ulkokierto

PVM: _____

Suositusohje: Tee testi seisoma-asennossa. Tee testi molemmin puolin. Vie sormenpäät niin lähelle toisiaan kuin mahdollista, hakematta apua muusta vartalosta. Pidä hyvä ryhti.

- Sormet osuvat yhteen molemmin puolin
- Sormet osuvat yhteen vain toiselta puolelta
- Sormien väliin jää alle 5cm
- Sormien väliin jää yli 5 cm

Vasen	D		C		B		A		
Oikea	D		C		B		A		



2. Olkanivelen fleksio

Suoritusohje: Ota puolentoista jalkapohjan mittainen etäisyys seinästä. Aseta jalat rinnakkain ja lähde nostamaan käsiä etukautta, kämmenselät seinään kohti. Huomioi, että liikkeen aikana koko selkä pysyy tiukasti kiinni seinässä. Mikäli kämmenselät eivät osu seinään, toista testi peukalot edellä.

Esimerkiksi saadaksesi "a)" molempien kämmenselkien on osuttava seinään. Jos vain toinen tulos on "b)".

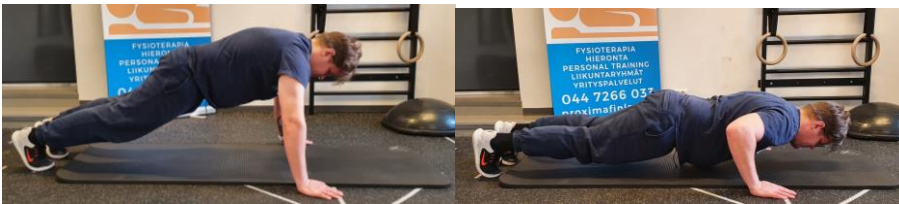


- Saa kämmenet selät seinää vasten
- Saa peukalot seinää vasten
- Kädet jäävät alle 5cm päähän seinästä
- Kädet jäävät yli 5cm päähän seinästä

Vasen	D		C		B		A		
Oikea	D		C		B		A		

3. Punnerruksen toistotesti

Suoritusohje: Maksimi toistotesti. Ennen testiä käsien oikea sijainti määritetään päinmakuulla asettamalla kämmenet hartioiden leveydelle ja tasolle siten, että sormet osoittavat eteenpäin. Peukaloiden on yllettävä koskettamaan olkapäitä. Jalat ovat enintään lantion leveydellä. Lähtöasennossa kädet ovat hartioiden leveydellä suoriksi ojennettuina, vartalo suorana, varpaat ja kämmenet tukipisteinä. Lähtöasennosta vartalo lasketaan jännitettyä ala-asentoon, jossa olkavarret ovat vaakatasossa. Yksi suoritus täyttyy, kun ala-asennosta on palattu lähtöasentoon. Jalkoja ei saa tukea esimerkiksi seinään (liike tapahtuu vapaassa tilassa). Lantiikulman (160–180°) ja pään asennon on pysyttävä suorituksen ajan vakiona. Testissä mitataan yhtäjaksoisten puhtaiden suoritusten määrää.



Naiset Miehet

- | | |
|-----------|--------|
| a) yli 33 | yli 66 |
| b) 27-33 | 54-65 |
| c) 21-26 | 41-53 |
| d) 16-20 | 32-40 |



4. Dipin toistotesti

Suoritusohje: Maksimi toistotesti. Aseta kädet hartioiden leveydelle penkille tai muulle tukevalle alustalle. Rystyset voivat osoittaa eteen tai sivulle päin. Pidä keskivartalo tiukkana ja jalat suorana. Punnerra alas lähelle lattiaa, kyynärkulma 90-asteeseen ja sieltä ylös. Testissä mitataan yhtäjaksoisten puhtaiden suoritusten määrää.



Viitearvot:

Naiset Miehet

- | | |
|-----------|--------|
| a) yli 33 | yli 66 |
| b) 27-33 | 54-65 |
| c) 21-26 | 41-53 |
| d) 16-20 | 32-40 |



KESKIVARTALO

5. Rintakehän voima

Suoritusohje: Asetu selinmakuulle takapuoli korokkeen reunalle, jalat koukussa ja jalkapohjat tukevasti lattiassa. Nosta yläraajat suoraksi hartialinjaan. Lähde viemää käsiä suorana ylös. Alaselän tulee pysyä koko liikkeen ajan tiukasti alustaa vasten. Liikkeessä tulee huomioida, että kylkikaaret pysyvät vartalon linjauksen suuntaisesti eli kylkiluut eivät törrötä ja kädet pysyvät liikkeen aikana täysin suorana.

Hyväksytyssä suorituksessa käsien ylös vienti painojen kanssa ja ilman painoa toteutuu alaselän ollessa tiukasti alustaa vasten. Hylätyssä suorituksessa kylkikaaret kohoavat, sekä selän ja alustan välille muodostuu kaari.



- Käsien ylös vienti
- lisäpaino 2,5kg
- lisäpaino 5kg
- lisäpaino 10kg



6. Vatsan alaosa ja lonkankoukistaja

Suoritusohje: Asetu selinmakuulle takapuoli korokkeen reunalle. Kädet voivat olla vartalon vieressä tai niskan takana. Nosta jalat suoraksi kohti kattoa. Lähde hallitusti laskemaan alaraajoja suoraksi vaakatasoon, samalla kun säilytät alaselän kiinni alustassa. Mikäli tämä ei onnistu, kokeile sama liike polvien ollessa 90-asteen kulmassa. Käytä jalkapohjat/ päkiät lattiassa. Jos alaselän kontrolli ei pysy, kokeile polvet koukussa, sääret ja nilkat rentoina, viedä jalkapohjia lattiaan. Alaselän alle ei saa muodostua kaarta, vaan selän tulee säilyä koko liikkeen ajan tukevasti ja muuttumattomasti alustassa kiinni.



- kontrolloi alaselän jalat suorana
- kontrolloi alaselän polvet 90 asteen kulmassa
- kontrolloi alaselän polvet koukussa



d) ei pysty kontrolloimaan alaselkää

7. Lonkankoukistajien liikkuvuus

Suoritusohje: Asetu selinmakuulle pitkän penkin, sohvan tai sängyn reunalle (alustan on hyvä olla mahdollisimman kova). Ota jalat koukkuun vatsan päälle ja laske toinen jaloista alas rentona. Varmista, että alaselkä pysyy kiinni alustassa. Testillä arvioidaan lonkankoukistajien, suoran reisilihaksen sekä reiden leveän peitinkalvon kireyttä. Mikäli lonkankoukistajassa on kireyttä, vapaana roikkuvan jalan reisi ei pääse laskeutumaan vaakatasoon tai sen alle. Lisähuomiona suoran etureiden kireys näkyy polvikulmassa siten, että sääri ei pääse roikkumaan vapaana 90 asteen kulmassa eli jalkapohja lattiaa kohden.



- a) lonkan kulma 0° astetta tai alle
- b) lonkan kulma 0-10° astetta
- c) lonkan kulma 10-20° astetta

Vasen	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oikea	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
	■	■	■	■	■	■	■	■	■

ALASELKÄ

8. Selän ojentajien voima

Suoritusohje: Asetu vatsamakuulle lattialle niin, että kaveri pitää sinua nilkoista kiinni. Testissä työnnä kädet suoraksi vartalonjatkeeksi, pidä työntö koko testin ajan. Nosta ylävartalo mahdollisimman ylös (noin 45 asteen kulma) ja pysy ylhäällä 5 sekuntia. Kaveri laskee sinulle ajan. Laskeudu alas ja nouse takaisin ylös viivyttelämättä. Huomioi että toistojen tulisi pysyä yhtä korkeina ja käsien suorana.



- a) yli 5 toistoa puhtaalla suoritustekniikalla
- b) 4 – 5 toistoa (korkeus laskee ja hakee käsiä koukkuun)
- c) alle 3 toistoa (korkeus laskee ja hakee käsiä koukkuun)

<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
■	■	■	■	■	■	■	■	■

ALARAAJA

9. Pakaran voima

Suoritusohje: Käy vatsamakuulle toinen jalka koukussa vartalon alla ja toinen suorana vartalon jatkeena. Nosta suora jalka ylös irti maasta. Jos jalka ei nouse, voit nostaa asentoa laittamalla vartalon alla olevan jalan nilkan koukkuun.



- nilkka suorana, aktivaatio pakarassa
- nilkka koukussa, aktivaatio pakarassa
- nilkka koukussa, aktivaatio takareidessä
- kompensoi keskivartalosta

Vasen	D		C		B		A		
	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oikea	D		C		B		A		
	■	■	■	■	■	■	■	■	■

10. Isovarpaan liikkuvuus

Voit testata liikkuvuuden sekä aktiivisesti (itse varvasta ojentaen) tai passiivisesti (käsin auttaen).



- 55+ astetta
- 40-55 astetta
- 20-40 astetta
- 0-20 astetta

Vasen	D		C		B		A		
	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oikea	D		C		B		A		
	■	■	■	■	■	■	■	■	■



11. Säären etuosan voima

Suoritusohje: Asetu selkä seinää vasten. Jalkojen paikka on kaksi jalan mittaa seinästä. Mene sen verran kyykkyy, että sääri on 90 asteen kulmassa lattiaan kohti. Nosta varpaat ja jalkaterä mahdollisimman ylös ja pidä ylhäällä 5 sekuntia. ”Täpäytä” jalat nopeasti lattiaan ja takaisin ylös, pidä jälleen 5 sekuntia. Hyväksytyssä toistossa jalkaterän pystyy nostamaan yhtä korkealle, kuin ensimmäisellä kerralla.



- a) yli 5 toistoa
- b) 4 toistoa
- c) 3 toistoa
- d) alle 3 toistoa

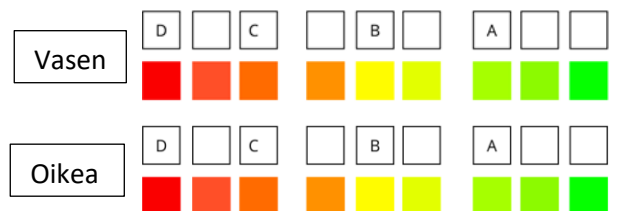


12. Pohjelihaksen voima

Asetu lähelle seinää vasten, josta saat ottaa hieman tukea. Seiso yhdellä jalalla ja koukista polvesta. Pidä polvi koukussa koko suorituksen ajan. Nouse varpaille ja laskeudu alas niin, että kantapäätä osuu maahan. Nouse takaisin varpaille. Toista niin monta kertaa kuin mahdollista. Hyväksytyssä suorituksessa toistojen korkeus pysyy muuttumattomana.



- a) 30 toistoa yhdellä jalalla
- b) 25 toistoa yhdellä jalalla
- c) 20 toistoa yhdellä jalalla
- d) 15 toistoa yhdellä jalalla



13. Nilkan liikkuvuus

Tarvitset testiin mittanauhan. Asetu seinän eteen. Aloita testi noin 5 cm etäisyydellä seinästä ja siirrä jalkaa kauemmaksi, jos saat polven seinään asti. Testattavan alaraajan kantapään tulee pysyä kiinni lattiassa.



- a) 10-15cm
- b) 8-10cm
- c) 6-8 cm
- d) alle 6 cm

Vasen	D		C		B		A		
Oikea	D		C		B		A		

14. Jalkojen räjähtävä voima

Tarvitset paperia, teippiä ja kynän. Testattava asettuu kylki vasten seinää ja kurottaa kädellä ylös. Paperin alareuna asetetaan testattavan sormien korkeudelle. Hyppää paikalta mahdollisimman korkealle polvia notkistaen ja käsiä apuna käyttäen. Kantapää tai jalkaterät eivät saa irrota kevennyksessä alustalta. Kosketa hypyn lakipisteessä taulua. Testattavan sormen voi värjätä vesiliukoisella tussilla, jolloin kosketuksesta jää jälki paperiin. Mittaa sormella tehdyn merkin etäisyys paperin alareunasta.



D		C		B		A		

Naiset	Miehet
A) Yli 45cm	Yli 53cm
B) Yli 35cm	Yli 45cm
C) Yli 28cm	Yli 35cm
D) Alle 28cm	Alle 35cm



15. Takareiden voima

Suoritusohje: Maksimi toistotesti. Asetu selinmakuulle, nosta lantio ylös ja lähde hallitusti liu´uttamaan jalkoja suoraksi. Laske lantio alas sen ollessa kuitenkin irti alustasta ja tuo jalat takaisin koukkuun. Toista liike. Huomioi, että tarvittavat kantapäiden alle, jotain mikä vähentää kitkaa ja mahdollistaa liu´utuksen esimerkiksi pyyhe tai villasukat.



- a) 30 toistoa
- b) 20 toistoa
- c) 10 toistoa
- d) alle 5 toistoa



16. Etureisien voima

Suoritusohje: Asetu polviseisontaa noin lantion levyyseen asentoon. Lähde nojaamaan hallitusti jarruttaen taaksepäin pää vartalon jatkeena, niin pitkälle kuin pääset ja palaa takaisin. Hyväksytyssä suorituksessa vartalo pysyy suorana koko liikkeen ajan.



- a) Vartalo suorana 45° kulmaan, 5 toistoa
- b) Vartalo suorana 45° kulmaan
- c) Vartalo suorana 25° kulmaan
- d) Ei pysty tekemään vartalo suorana

