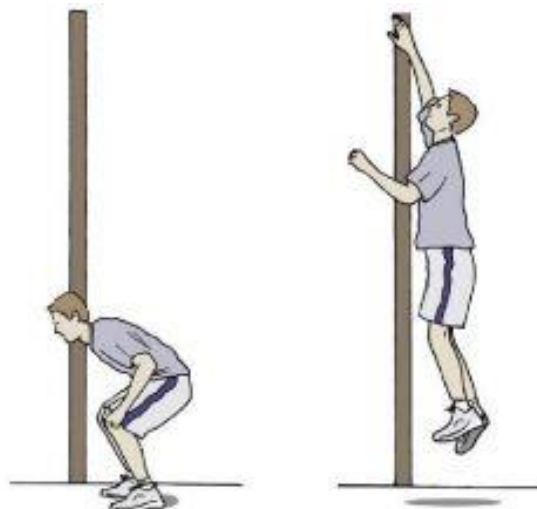


Vertikalhopp – explosiv förmåga

Detta är ett klassiskt test för att mäta spänsten, dvs. din explosiva förmåga. Testet utförs genom att man står under bommen och hoppar så högt man kan.

Eliten (bollsporter) hoppar > 50 cm medan en motionär (vuxen) normalt hoppar 30-40 cm.

1. Ställ dig under bommen och sträck upp din ena arm så högt du kan och samtidigt justera kompisen bommen efter din höjd som du når. Viktigt att du sträcker dig ordentligt och att du inte står på tå. Läs av på bomstolpens sida och kom ihåg mätningen.
2. Hissa upp bommen på en högre höjd än vid föregående mätning och försök nu att nå så högt som möjligt genom att hoppa från stillastående rakt upp. Försök så många gånger du vill men du tröttar ut musklerna efter många försök.
3. Räkna ut skillnaden mellan den höjd du nådde när du hoppade och den höjd du nådde stillastående. Resultatet blir din spänst.



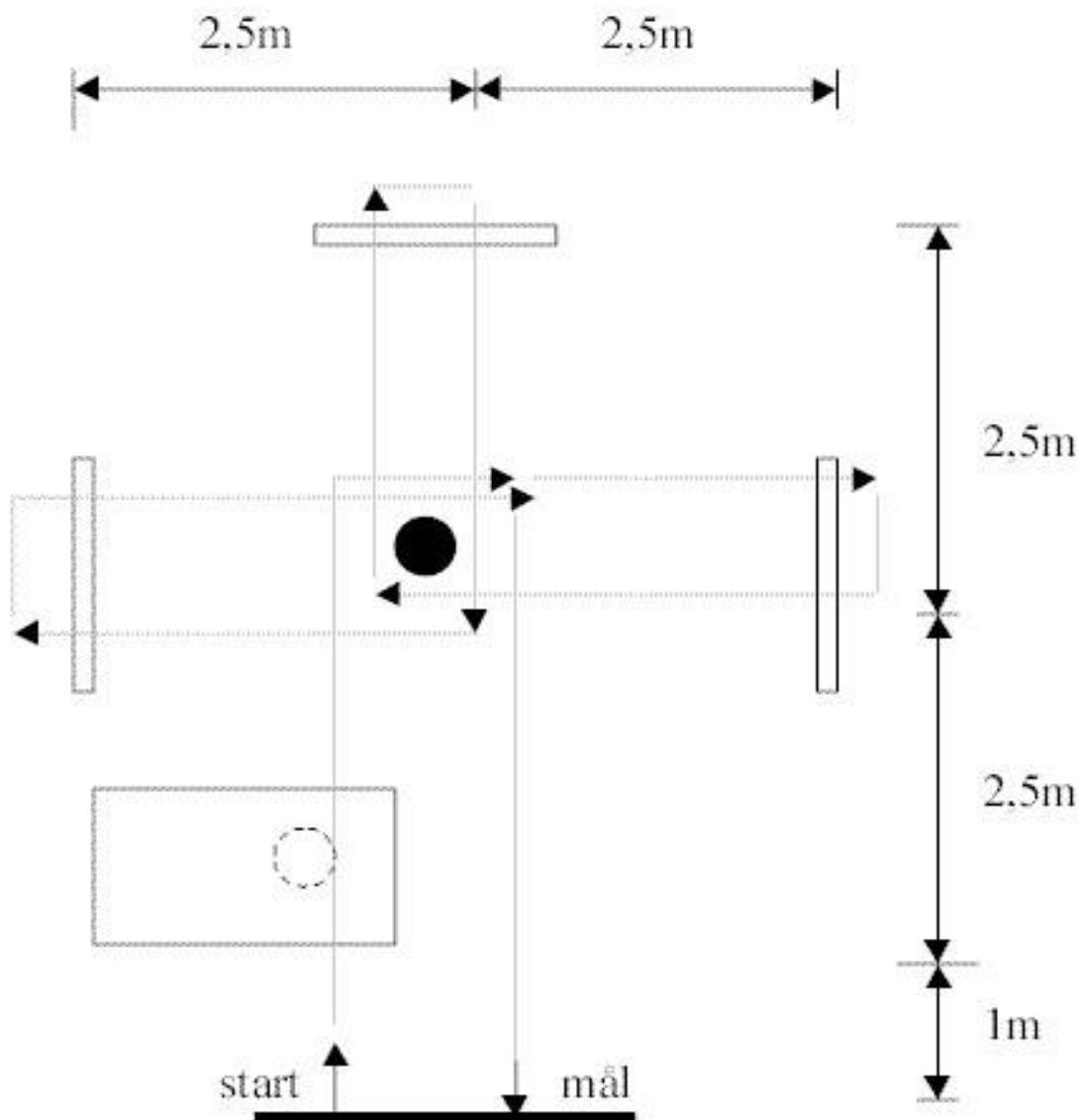
Rekord i vertikalhopp (Basketligan NBA)

Michael Jordan
Vertikalhopp på 121 cm !

Harres test

Detta test kombinerar flera koordinativa egenskaper med snabbhet, explosivitet samt rörlighet. Testet innehåller accelerationer, kullerbytt, riktningsförändringar samt snabba nedhukningar genomfört i ett visst mönster.

Polishögskolan har som intagningskrav att man klarar testet på 15 sekunder ! – Klarar du det?

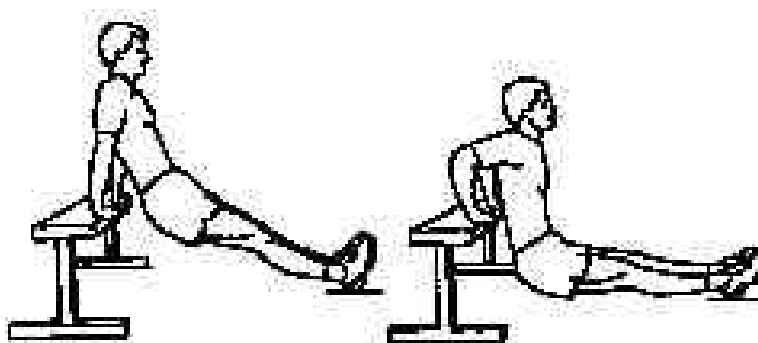


Dips på bänk

Intag positionen med händerna på en bänk. Börja med raka armar, dra bak/ned axlarna och skjut fram bröstet. Håll överkroppen lodrät genom hela rörelsen och kom ihåg att spänna magstödet.

Placera armarna så att armbågarna pekar bakåt, böj armarna och håll koll på armbågarna så att de pekar rakt bakåt och sänk samtidigt rumpan mot golvet. Aktivera musklerna på överarmarnas baksida, triceps, pressa ifrån och sträck armarna för att komma tillbaka till start.

Tänk på att hålla emot rörelsen på vägen ned och trycka till så rörelsen blir explosiv på vägen upp. Håll bak axlarna och skulderbladen sänkta hela övningen.



Armhävningar

Hur du utför testet:

- Ställ dig i startposition med händerna axelbrett isär och armarna fullt utsträcka (se figur 1)
- Sänk kroppen tills armbågarna når 90 grader, om du har problem med att hålla koll på djupet kan du be din partner hålla en knytnäve under bröstet eller lägga dit en boll. (se figur 2)
- Pressa upp kroppen tills armarna är fullt utsträckta (se figur 1)
- Armhävningarna ska utföras utan vila.
- Gör så många armhävningar som möjligt.
- Räkna ihop antalet armhävningar.

Figur 1



Figur 2



OBS! Om du inte klarar att göra någon armhävning alls på det sätt som bilden ovan visar, så får du göra armhävningarna med knäna i golvet. Kom ihåg att du vid upprepade test behöver genomföra armhävningarna på samma sätt för att kunna utvärdera din utveckling.

Längdhopp

Stående längdhopp är en friidrottsgren som fanns på det olympiska programmet från 1900 till 1912 och i de antika olympiska spelen.

Världsrekordet idag innehas av norrmannen Arne Tvervaag, som hoppade 3,71 m i Noresund den 11 november 1968

Hur det går till:

Stå jämfota vid startlinjen och försök hoppa så långt du kan. Viktigt att du förblir stående efter att du landat. Mätningen görs vid hälen av foten.



Jägarvila – 90 grader mot vägg

Jägarvila är en statisk övning som tränar upp benstyrkan. Viktigt att man inte fuskar i denna övning utan använder rätt teknik genom att sitta med knän och höft i 90-graders vinkel mot en vägg.

Ryggen ska pressas mot väggen och de 90-graders vinklarna ska hållas under hela övningen.

Utmaningen blir sedan att sitta så länge som möjligt i jägarställningen. Det är betydligt jobbigare än man kanske kan tro och redan efter några sekunder/minuter, beroende på hur vältränad man är, börjar benen darra av ansträngningen.



Plankan – statiskt test

En stabil och stark bål hjälper till att förhindra ryggproblem med mera och testet "Plankan" (Core Muscle Strength and Stability Test) bedömer bålens inre muskulaturs förmåga att stabilisera bålen vid stödstående fram på armbågarna.

Karaktäristiskt för muskler som stabiliserar bålen är att de ligger djupt, har långsam fibertyp, är aktiva under uthållighetsarbete, tenderar att försvagas vid felaktig träning samt att de aktiveras vid låg belastning.

Då du inte längre kan hålla en korrekt kroppsposition avbryts testet.

Hur lång tid klarar du?

