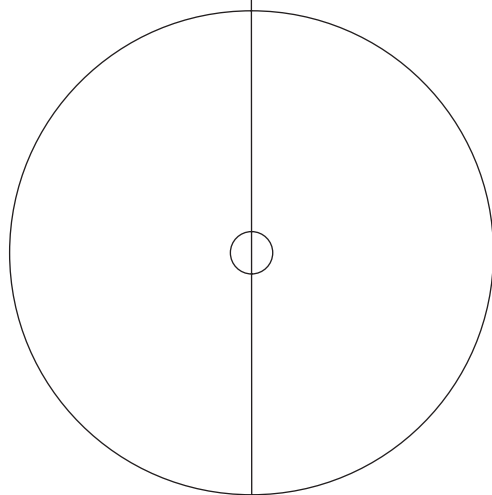




Tester SportLab

Tester

I SportLab kan du utföra enkla tester som mäter olika fysiska kvaliteter som rörlighet, uthållighet, balans, koordination, reaktion, snabbhet och styrka.



Reaktion start i startblock

Reaktionstiden är i stor utsträckning genetiskt betingad och är därför svår att förbättra med träning. Reaktionstid för otränade personer är 0,2–0,3 sekunder men kan med träning förkortas till 0,1–0,2 sekunder. Hos barn är reaktionstiden längre än hos vuxna. Den största förbättringen av den sker mellan 7 och 11 års ålder. Här kan du mäta din reaktionshastighet vid start i startblock.

Gör så här:

- Ställ in startblocken.
- Tryck på startknappen.
- Placera fötterna i blocken så att skosulan trycker mot blocket.
- Placera händerna axelbrett bakom startstrecket. Luta kroppen lätt framåt och invänta ljudkommandot "På era platser".
- Res dig halvvägs upp på ljudkommandot "Färdiga" och spring när du hör startskottet.

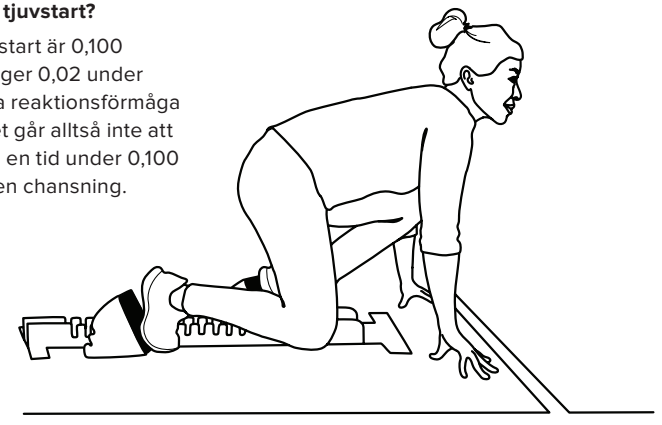
Var går gränsen för tjuvstart?

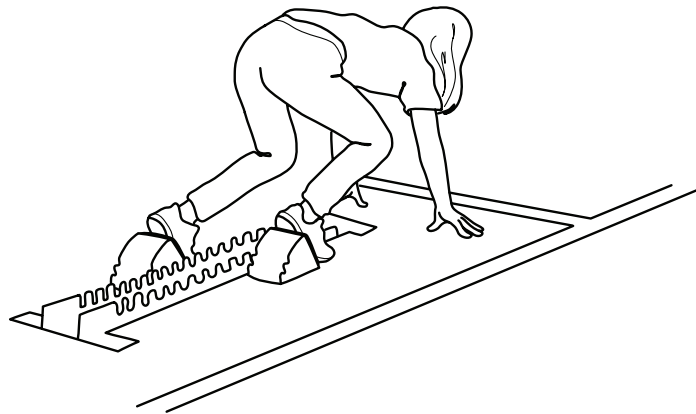
Gränsvärdet för tjuvstart är 0,100 sekunder. Värdet ligger 0,02 under den bästa mänskliga reaktionsförmåga som registrerats. Det går alltså inte att reagera för fort utan en tid under 0,100 är alltid orsakad av en chansning.

Tips!

Hur ställer du in startblocken? Mät två fot från startlinjen till det främre blocket och tre fot till det bakre blocket.

Vilken fot ska vara längst fram i startblocket? Stå jämsides med fötterna och fall framåt tills du reflexmässigt för fram den ena foten. Den fot som du tar emot dig med placeras i det bakre blocket.





Snabbhet löpning

Här kan du mäta hur snabbt du springer. Att accelerera från startblock är en form av snabbhet som går att träna upp. Hur snabb du är påverkas av din styrka, rörlighet, koordination, teknik och psykiska egenskaper.

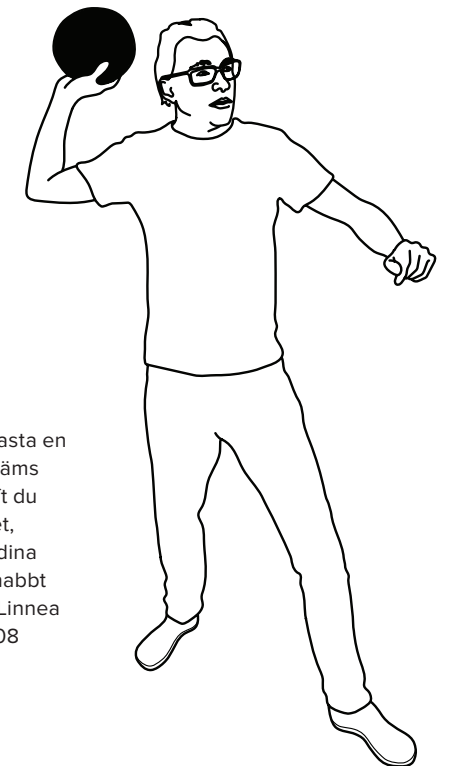
Gör så här:

- Ställ in startblocken.
- Tryck på startknappen.
- Ställ dig i startblocken.
- Spring så snabbt du kan fram till målstrecket.

Tips!

Hur ställer du in startblocken? Mät två fot från startlinjen till det främre blocket och tre fot till det bakre blocket.

Vilken fot ska vara längst fram i startblocket? Stå jämsides med fötterna och fall framåt tills du reflexmässigt för fram den ena foten. Den fot som du tar emot dig med placeras i det bakre blocket.



Snabbhet handbollskast

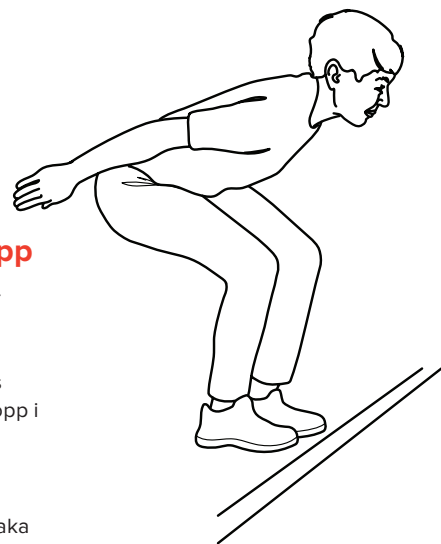
Här kan du mäta hur snabbt du kan kasta en handboll. Hastigheten på bollen bestäms av din kastteknik och den muskelkraft du använder i kastet. Din styrka, rörlighet, koordination, tekniska färdighet och dina psykiska egenskaper påverkar hur snabbt du kastar bollen. Landslagsspelaren Linnea Thorstenssons bästa kast ligger på 108 kilometer i timmen.

Gör så här:

- Stå med fötterna bakom strecket.
- Håll bollen i en hand med armen halvt utsträckt snett bakåt.
- Kasta bollen så hårt du kan i målet.

Styrka stående längdhopp

Här kan du mäta din hoppstyrka. För elitidrottare är hopp över 2,79 meter för kvinnor och 3,10 meter för män ett mycket bra resultat. Konstantinos Tsiclitiras segrade i stående längdhopp i OS 1912 på 3,37 meter.



Gör så här:

- Stå jämfota bakom strecket med raka ben och hängande armar.
- Böj dig ned till 90 graders knävinkel.
- Luta kroppen framåt och pendla armarna bakåt. Fortsätt rörelsen framåt och hoppa så långt du kan.
- Landa jämfota med balans.
- Mät längden på hoppet från kantlinjen fram till nedslagsplatsen för den bakre fotens häl.

Tips!

Träna upphopp, hoppa rep, gå i trappor och gå i uppförsbackar.

Tabell

Resultat vid stående längdhopp (med landning på plant underlag) för flickor och pojkar i åldern 6–18 år.

	Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17/18
Pojkar	n	186	46	33	48	67	234	238	129	258	180	171	154
	x (cm)	113,6	134,5	147,4	156,5	166,9	171,7	177,0	182,1	197,2	205,9	229,8	234,7
	s (cm)	15,0	13,5	15,6	21,1	16,1	16,5	17,8	18,6	19,7	19,3	20,2	21,5
Flickor	n	10	39	39	46	70	279	285	306	306	148	131	151
	x (cm)	103,2	123,8	134,1	143,4	163,1	165,9	174,0	180,1	180,6	171,9	182,3	181,7
	s (cm)	13,8	16,1	18,0	19,4	14,0	17,2	16,2	16,4	18,3	29,3	17,2	19,8

(x = medelvärde, s = standaravvikelse, n = antal deltagare)

Källa: Tester och mätmetoder (2009), s. 149.

Stående balans

God balans är viktigt för att kunna klara av både vardagliga sysslor och avancerade idrottsaktiviteter. Dålig balans ökar risken för fallskador.

Här kan du testa hur bra balans du har. I testet mäter du hur många uppstigningar du behöver göra under en minut när du balanserar på skenan. Hos både kvinnor och män ökar antalet uppstigningar med stigande ålder. Fram till 40 års ålder har de flesta en relativt god balansförmåga. Mer än varannan äldre man och kvinna har en dålig balans. Jämför ditt resultat med svenska kvinnor och män i åldrarna 20–65 år i undersökningen LIV 2000.

Gör så här:

- Ställ dig på skenan på ett ben med kroppen riktad mot väggen.
- Tryck på tidtagaruret när du står i balans.
- Försök att hålla balansen på skenan under en minut.
- Pausa tidtagningen varje gång du tappar balansen tills du börjar om på nytt.
- När en minut har gått är testet slut.
- Hur många gånger var du tvungen att sätta ned foten på golvet?

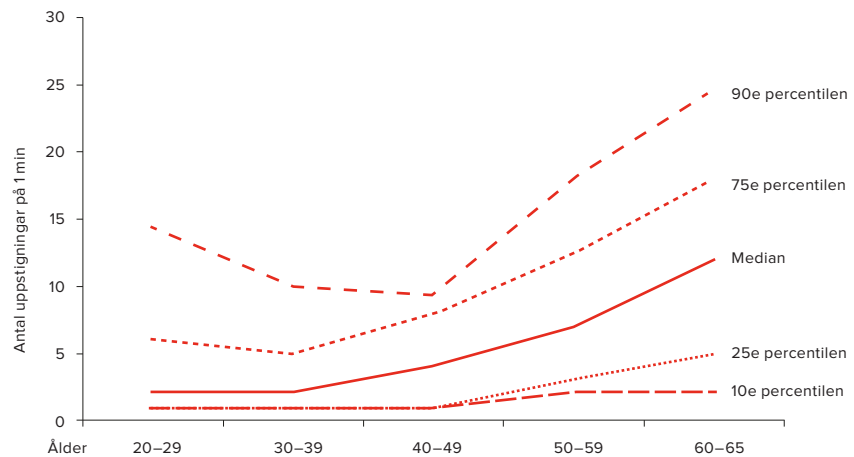
Tips!

Gå balansgång på gymnastikbommen och balansera på balansplattorna. Träna upp din benstyrka. Starka muskler i benen hjälper kroppen att hålla balansen.



Tabell

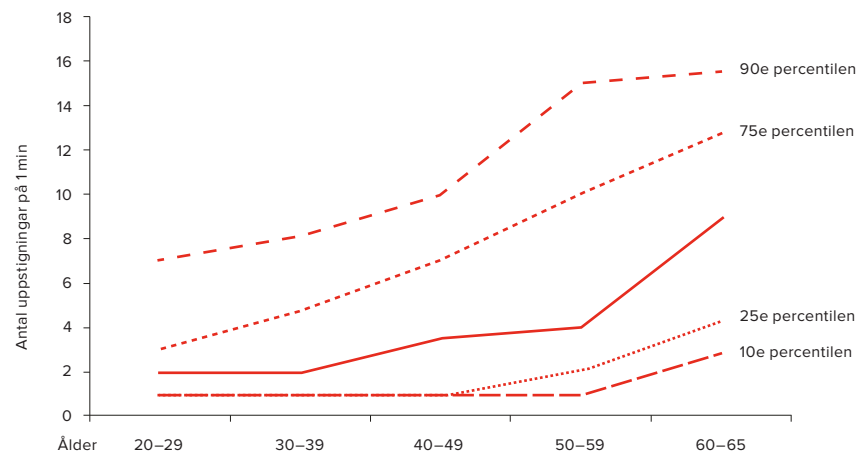
Resultat från undersökning av svenska folkets balansförmåga år 2000. Tabellen visar hur många uppstigningar kvinnor i åldern 20–65 år behövde för att kunna hålla balansen på en låg järnprofil under en minut.



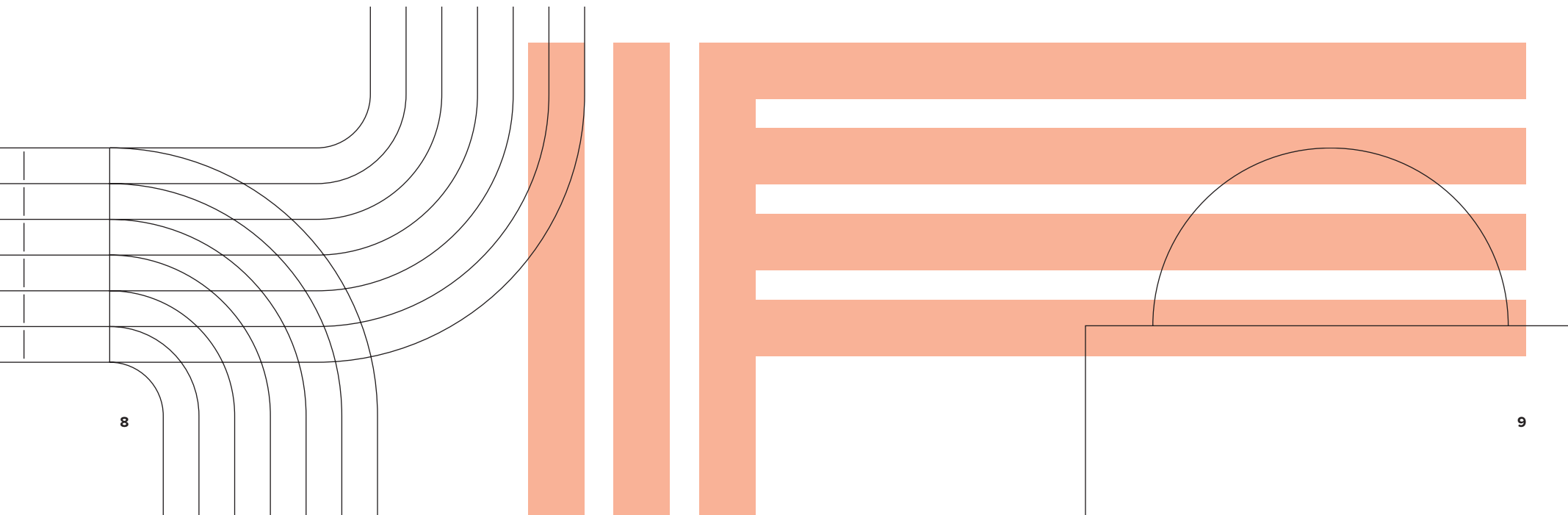
Källa: LIV 2000 (2011), s. 44, Figur 5.7. Kvinnor, antal uppstigningar under en minut.

Tabell

Resultat från undersökning av svenska folkets balansförmåga år 2000. Tabellen visar hur många uppstigningar män i åldern 20–65 år behövde för att kunna hålla balansen på en låg järnprofil under en minut.



Källa: LIV 2000 (2011), s. 44, Figur 5.8. Män, antal uppstigningar under en minut.



Pulsmätning

Här kan du mäta din hjärtfrekvens och puls. Ju mer du anstränger dig desto högre puls får du. Pulsmätning används vid flera prestationstester för att bedöma träningsbelastningen på framförallt hjärta och kärlsystem.

Gör så här:

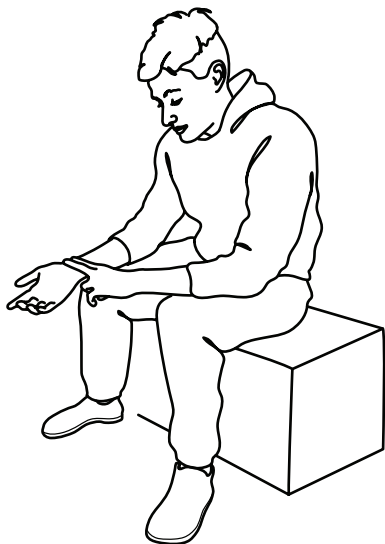
- Sätt dig på bänken och sätt på dig pulsklockan.
- Alternativt mät din puls med två fingrar mot insidan av handleden.
- Mät din puls under 60 sekunder.
- Vila 5 minuter före nästa test och se hur pulsen förändras.
- Var aktiv och rör på dig i 10 minuter och mät pulsen igen.
- Hur har den förändrats?

Klocka

- Sätt klockan på armen.
- Placera långfingret på den övre sensorn och pekfingret på den nedre.
- (Använd inte fingertopparna.)
- Läs av din puls i klockans display.

Tips!

Intervallträning är ett effektivt sätt att träna upp konditionen.



Vilopuls

Din vilopuls mäter du när du är helt utvilad, förslagsvis efter en natts sömn. Vilopulsen är individuell men kan förändras med träning. Om du tränar mer och får bättre kondition brukar vilopulsen sjunka. Vilopulsen ökar ofta när du blir äldre.

Maxpuls

Din maxpuls är individuell. Den går inte att förändra nämnvärt. Maxpulsen kan uppskattas med hjälp av en schablon utifrån ålder och kön. För att räkna ut din exakta maxpuls måste du utföra ett test på ett testlabb. Du ska bara göra ett maxpulstest om du är helt frisk.

Handstyrka

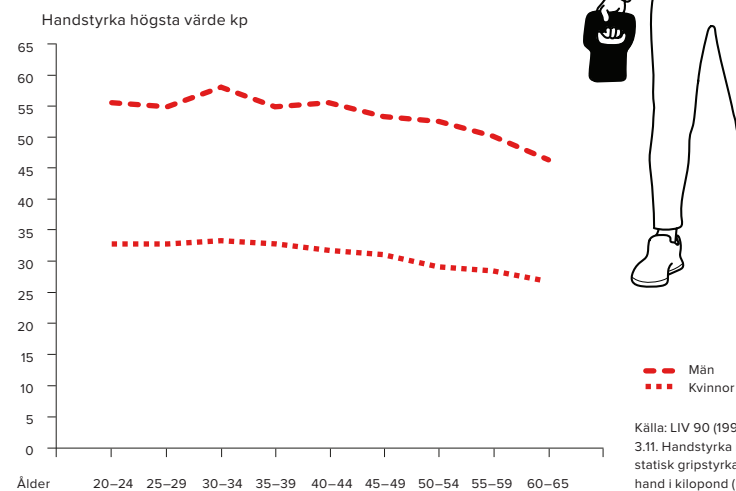
Här kan du mäta den statiska styrkan i hand och underarm med hjälp av en handdynamometer. Testet mäter den maximala kraft som du kan pressa ihop fingrarna med (handstyrka). Testet är även en bra indikation på din allmänna kroppsstyrka. Ett bra testvärde för kvinnor är > 350 N och för män > 550 N.

Gör så här:

- Ta tag i dynamometern med en hand.
- Grip så kraftfullt du kan medan du håller den med rak arm utefter sidan men utanför kroppen. Armen som håller dynamometern skall inte vidröra kroppen.
- Prova tre gånger med respektive hand.

Tabell

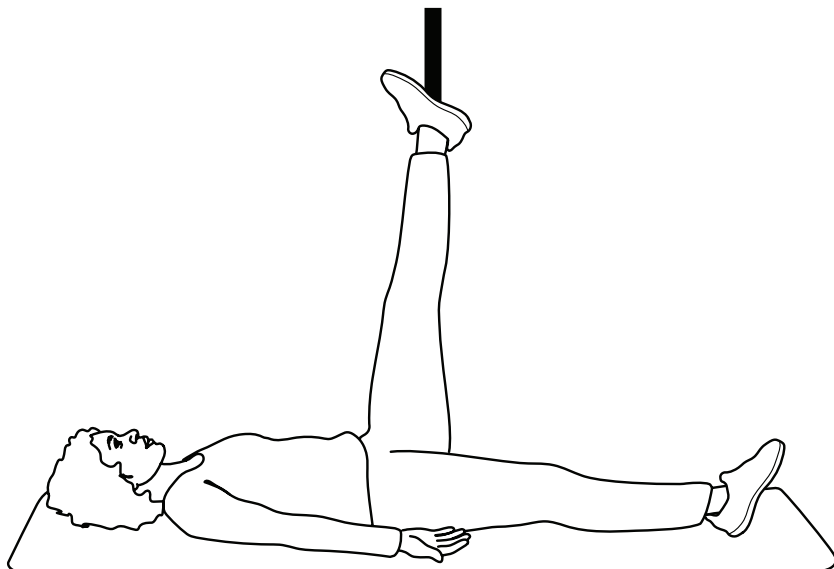
Handstyrka mätt som statisk gripstyrka med bästa hand (kp) (n = 733 kvinnor, n = 655 man)



Tips!

Du kan träna din handstyrka genom att klättra på klätterväggen.





Rörlighet baksida lår

Det finns flera enkla tester som idrottare kan göra för att bedöma sin rörelseförmåga. En nedsättning i rörelseförmåga i en eller flera leder kan påverka rörelsen negativt. Här kan du pröva rörelseförmågan vid aktivt rakt benlyft.

Gör så här:

- Lägg dig ned på rygg längs med väggen. Placera armarna längs sidorna och handflatorna uppåt. Ligg så att strecket på väggen befinner sig precis mellan knä och höft.
- Lyft benet närmast väggen. Håll knäleden rak. Det motsatta benet ska vara helt sträckt och ha kontakt med underlaget under hela rörelsen.

Resultat:

Rörelsen är godkänd om den yttre fotknölen på det höjda benet når strecket utan att benet på golvet rör sig.

Tips!

Det är bra att träna rörlighet dagligen för att kroppen inte ska stelna till. Gör mjuka töjningar och ta ut rörelserna så långt det går utan att det gör ont.

Rörlighet i axel och skuldra

Här kan du testa din rörlighet i axel och skuldra.

Gör så här:

1. Stå med fötterna höftbrett isär med armarna utefter sidan.
2. Placera höger hand nedanför nacken på skuldran och vänster hand bakom ryggen.
3. Försök få höger hand och vänster hand att mötas bakom ryggen.
4. Be en kompis mäta avståndet mellan händerna när du inte når längre.

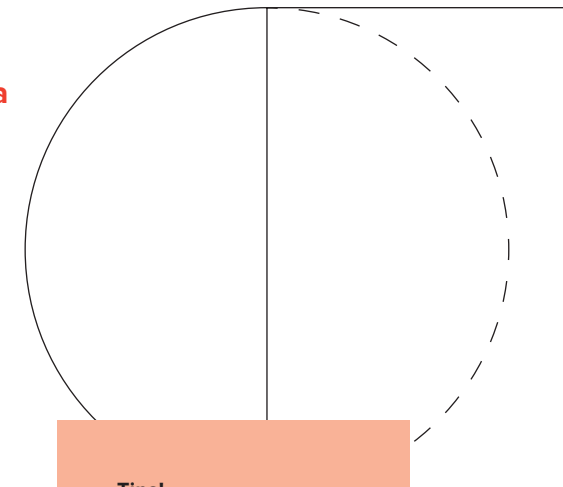
Resultat:

Är avståndet mellan händerna 0 cm betyder det att du precis når. Saknas det en bit, räknas det som minus de antal cm som fattas.

Bra rörlighet: 0 cm eller överlappning av fingrarna

Godkänd rörlighet: -0,1 cm till -5 cm mellan händerna

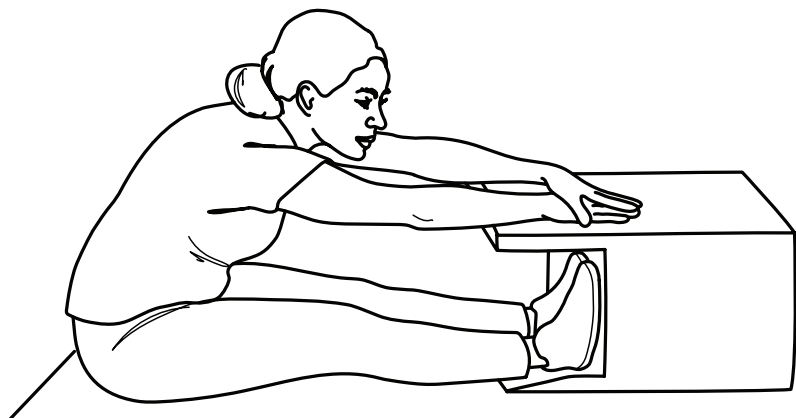
Dålig rörlighet: mer än 5 cm mellan händerna



Tips!

Testa övningen med vänster hand bakom nacken och höger hand på ländryggen.





Rörlighet i rygg, säte och lårets baksida

Barn har en högre elasticitet i muskler och senor än vuxna. Rörligheten är störst hos barn i 7–10-årsåldern. Redan vid 12–13 års ålder minskar rörlighet i axelleden och ryggraden. Här kan du mäta din statiska rörlighet över flera leder. Testet bedömer rörlighet i nedre rygg och i lårmuskulatur. Testet påverkas av rörligheten i höft och länd- och brösttrygg.

Gör så här:

1. Sitt med ryggen mot väggen med raka ben. Placera lådan mot fotsulorna.
2. Lägg den ena handen ovanpå den andra så att långfingrarna ligger precis på varandra.
3. Andas ut och böj dig framåt så långt det går och låt händerna glida över linjalen på lådan. Knä, armar och fingrar hålls sträckta.
4. Läs av det längsta värdet som fingerspesarna når.

Tips!

Det blir svårare att träna upp rörligheten med stigande ålder. Därför är det bra att försöka behålla den rörlighet du har genom att träna regelbundet.

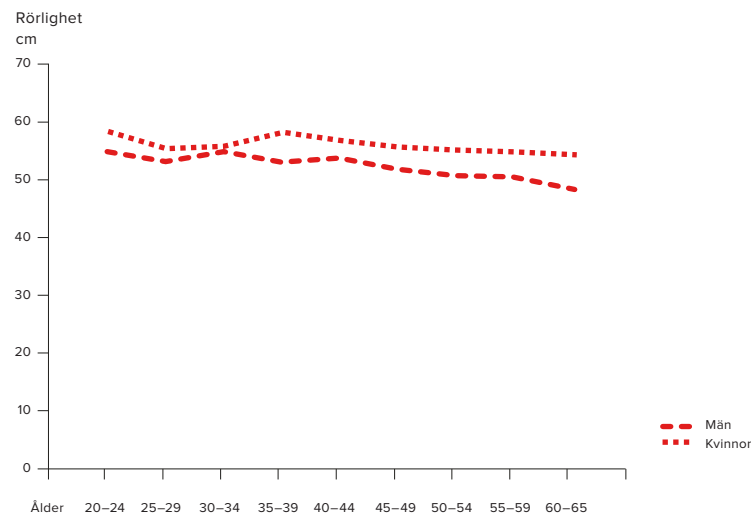
Resultat:

En avläsning på 50 cm betyder att du precis nådde till fotsulorna. Mindre än 50 cm betyder att du inte nådde fram till dina fotsulor, och högre än 50 cm betyder att du nådde förbi dina fotsulor.

Jämför ditt resultat med vad en genomsnittsperson av samma kön och i samma ålder presterar.

Tabell

Rörlighet för män och kvinnor mellan 20–65 år.



Källa: LIV 90 (1993), s. 71, figur 3.4.
Rörlighet uttryckt som cm. Den streckade linjen anger fotsulornas nivå (50 cm).



Riksidrottsmuseum, Djurgårdsbrunnsvägen 26, Stockholm
08-699 60 10, info@riksidrottsmuseum.rfsisu.se, riksidrottsmuseum.se