

TESTILOMAKE**RATSASTAJAN TASAPAINO JA LIHASVOIMA**

Testattavan nimi: _____

Testi pvm: ____/____.____

Testattavan ikä: ____

Testi:		Tulos:	Huomioita:
1.	Verenpaine (ei harrastajatestissä)		
2.	PEF (paras kolmesta puhalluksesta)		
3.	Pituus (cm)		
4.	Paino (kg)		
5.	Rasvaprocentti (ei harrastajatestissä)		
6.	Kapealla palkilla seisominen (60 s.)	V:	
		O:	
7.	Dynaaminen vatsalihastesti (30 s.)		
8.	Dynaaminen selkähastesti (30 s.)		
9.	Toistokyykistys (30 s.)		
10.	Toistokyykistys yhdellä jalalla (ei harrastajatestissä)	V:	
		O:	
11.	Yläraajojen toistotesti _____ kg (naiset 5 kg, miehet 10 kg)	V:	
		O:	
12.	Staattnen vatsalihastesti (s.)		
13.	Staattnen selkähastesti (s.)		
14.	PEF (paras kolmesta puhalluksesta)		

V = vasen, O = oikea