



OMINAISUUSTESTI -PRO:n TULOSKORTTI

Täytä ennen testiä:

Nimi: _____

Päivänmäärä: _____

Onko sinulla mielestäsi mitään sellaista terveydellistä ongelmaa, minkä takia et voi suorittaa testiä tai jotain yksittäistä testiosiota? KYLLÄ EI

Jos vastasit KYLLÄ, keskustele asiasta testin valvojan kanssa ennen testin aloittamista!

Testitulokset:

Kirjaa parhaat tulokset jokaisesta testistä. TSEMPPIÄ TESTEIHIN!

Hallittu liikkuvuus:

- | | | |
|-----------------------|------------------|---------------------------|
| - Kumarrus: | Hyväksytyy _____ | Ei vielä hyväksytyy _____ |
| - Askelkyykky, Oikea: | Hyväksytyy _____ | Ei vielä hyväksytyy _____ |
| - Askelkyykky, Vasen: | Hyväksytyy _____ | Ei vielä hyväksytyy _____ |
| - Kyykkyvala: | Hyväksytyy _____ | Ei vielä hyväksytyy _____ |

Sivutaivutus:

- Oikea puoli: _____ cm (1 cm tarkkuus)
- Vasen puoli: _____ cm (1 cm tarkkuus)

Lonkankoukistajakillari:

- | | | |
|----------------|------------------|---------------------------|
| - Oikea puoli: | Hyväksytyy _____ | Ei vielä hyväksytyy _____ |
| - Vasen puoli: | Hyväksytyy _____ | Ei vielä hyväksytyy _____ |

Ylävatsavoima:

- Saavuttamani taso: _____ (0-4)

Alavatsavoima:

- | | | |
|----------|------------------|---------------------------|
| - Tulos: | Hyväksytyy _____ | Ei vielä hyväksytyy _____ |
|----------|------------------|---------------------------|

Syötä tuloksesi palautejärjestelmään: www.kasvaurheilijaksi.fi . Tulosten perusteella saat palautteen lihastasapainostasi. Pro- testin tulokset voit syöttää vasta sen jälkeen kun olet tehnyt ominaisuustestin kokonaan.