

Testprotokol

for

Skuldertesten "Kombineret elevation"

Udgangstilling:

- Udøver ligger fremliggende med begge arme strakt over hovedet.
- Begge albuer helt strakte.
- Skuldrene eleveres maksimalt mod ørerne.
- Pande og bryst holdes i gulvet.
- Tommelfinger holdes fuldt ekstenderede med fingerspidserne presset mod hinanden, øvrige fingre knyttet.
- Fødderne holdes fuldt plantarflekterede og knæ og hofte holdes strakte.

Velcrobånd fra Dualer™ IQ påsættes rundt om humerus med proximale kant liggende ovenpå den mest distale palpable del af m. deltoideus. Herpå fastsættes inclinometer i samme vinkel som humerus. Inclinometeret nulstilles, når udgangsstilling er opnået.

Procedure:

Instruktionen til testpersonen lyder som følger:

- ”Læg dig på maven med pande og bryst i underlaget og anklerne strakte. Hold armene helt strakte frem foran hovedet med knyttede næver og tommelfingrene pegene ind mod hinanden, så tommelfingrenes spidser rører hinanden. Skub herfra armene frem foran hovedet, så dine skuldre kommer helt op til ørene.”
- ”Pande og bryst skal blive i underlaget under hele testen”

- Dualer™ IQ nulstilles
- Armene løftets så højt som muligt under kommandoen: ”løft armene så højt du kan. Hold albuerne strakte”. Albuerne skal være fuldt ekstenderede før målingen kan godkendes. Kommandoen ”stræk albuerne” gentages til albuerne er helt strakte. Hænderne holdes som beskrevet i udgangsstilling. Tager dette mere end 5 sek. dømmes forsøget ugyldigt.
- Bryst og pande må ikke løftes fra underlag. Sker dette dømmes forsøget ugyldigt og instruktionen ”Pande og bryst skal blive i underlaget under hele testen” gentages før næste forsøg.
- Tømmelfingre glider op langs med højdemåler. Inden højden aflæses udfor overkanten af tommelfingrenes pulpa, og vinklen samtidig lagres på Dualer™ IQ ved et tryk på knappen, sikrer tester sig, at testpositionen er korrekt. Hvis ikke korrigeres med passende kommando. Der må max gå 5 sek. fra bevægelsen bliver initieret til målingen er udført.
- Bevægelsen udføres først to gange som opvarmning med samme kommandoer, og 3. og 4. gang aflæser tester på højdemåler og inclinometer.
- Inclinometeret nulstilles før hvert gældende forsøg, efter udgangsstillingen er indtaget.

Registrering: centimeter og grader

Testudstyr: højdemåler og inclinometer