



Fyskrav vid nyanställning och tjänstgöring

TEST AV MUSKELSTYRKA OCH –UTHÅLLIGHET

De test av musklernas prestationsförmåga som nämns i anvisningen för rökdykning är följande:

1. **sit ups**
2. **bänkpress**
3. **benböjning i hukande ställning**
4. **armhävning**

Testerna genomförs i fri ordning med en återhämtningspaus på 3-5 minuter mellan varje test. Testpersonen måste i varje test uppnå ett resultat som berättigar till konditionsklassen god.

Om testpersonen av motiverad orsak inte klarar av något enskilt test som nämns nedan, men personens muskelstyrka och muskeluthållighet i övrigt motsvarar konditionsklassen bra, kan testresultatet likväl godkännas.

Under alla test iaktas tekniken vid utförandena och vid behov ges den som testas anvisningar och anmärkningar för korrigerande av tekniken. **Testet avbryts**, om

- utförandet blir okoordinerat eller osäkert
- den som testas vill sluta på grund av ökande smärta eller provocering (inte på grund av muskeltrötthet).

I mättdagboken antecknas det om testet

- *inte alls kunde genomföras*
- testpersonen försökte men måste avbryta. Orsak: smärta eller bristande teknik

I mättdagboken antecknas också *om hinder* för en maximal prestation utgjordes av

- smärta
- bristande teknik
- dålig motivation.

Utförande av test

1. Sit ups (mäter muskeluthålligheten hos kroppens böjmuskler)

Redskap:

- gymnastikmatta
- fotstöd i väggen eller en person som håller fast vristerna
- sekundklocka

Anvisningar för utförande:

- **Utgångsställning:** liggande på rygg, händerna bakom nacken, knäppta minst vid yttersta fingerleden, armbågarna framåtriktade, knäna i 90° vinkel, fötterna mot marken, fötterna 20-30 cm isär och stöds vid vristerna



Fyskrav vid nyanställning och tjänstgöring

- **Utförandet inleds:** klockan startas när testpersonens överkropp stiger upp från golvet. Den första repetitionen räknas när armbågarna vidrör låren.
- **Utförande:** Testpersonen gör så många sit ups som möjligt under 60 sekunder. För att en repetition ska godkännas, måste nedre delen av skulderbladen vidröra golvet i liggande ställning, höften ligga an mot golvet, armbågarna vidröra låren i sittande ställning och händerna knäppta bakom nacken under hela utförandet.
- **Resultat:** antalet godkända höftböjningar under 60 sekunder.
- **Fel:** armbågarna viks ut vid liggande ställning och ger fart vid uppstigningen, händerna lösgörs bakom nacken, höften stiger upp från golvet och ger fart vid uppstigningen.

2. Bänkpress (armarnas sträckmusklers styrka och uthållighet)

Redskap:

- pressbänk och skivstångsställning
- skivstång, vikter och lås, totalt 45 kg
- största tillåtna greppbredd 80 cm markeras med tejp på skivstången
- sekundklocka

Anvisningar för utförande:

- **Utgångsställning:** rygggläge på pressbänken. Fötterna vilar mot golvet, axlarna och stussen vilar mot bänken. Skivstången lyfts upp på raka armar, största greppbredd är 80 cm.
- **Utförandet inleds:** klockan startas genast när testpersonen börjar sänka ned skivstången mot bröstet. Den första repetitionen räknas när skivstången pressats tillbaka upp på raka armar. Följande repetitioner räknas alltid i övre läge, när skivstången på godkänt vis vidrört bröstet och pressats upp på raka armar.
- **Utförande:** skivstången sänks ned från raka armar så djupt att den vidrör bröstet och pressats därefter på nytt upp på raka armar. För att utförandet ska godkännas måste armbågarna vara helt sträckta, höften vila mot bänken och fötterna vila mot golvet.
- **Resultat:** antalet godkända repetitioner under 60 sekunder
- **Fel:** höften stiger upp från bänken, fötterna lösgörs från golvet, skivstången vidrör inte bröstet, armbågarna är inte helt sträckta i övre läge.

3. Benböjning (lårmusklernas styrka och uthållighet)

Redskap:

- skivstång, vikter och lås, totalt 45 kg
- skivstångsställning
- tyngdlyftningsbälte, stoppning för nacken, max 2 cm förhöjning under hälarna (ej obligatoriskt)
- sekundklocka



Fyskrav vid nyanställning och tjänstgöring

Anvisningar för utförande:

- **Utgångsställning:** I grenställning något bredare än axlarna, fötterna något utåtvända, skivstången bakom nacken på axlarna, rak rygg och blicken riktad framåt.
- **Utförandet inleds:** Klockan startas genast när testpersonen börjar böja benen. Den första repetitionen räknas när testpersonen stigit upp till rak, stående ställning på nytt. Följande repetitioner räknas alltid i övre läge efter att testpersonen på godkänt vis gått ned i hukande ställning.
- **Utförande:** Testpersonen går ner i hukande ställning och reser sig upp igen så att knäna blir raka. Blicken riktas hela tiden framåt och ryggen hålls rak under hela utförandet. Kroppen kan böjas något framåt vid höften. För att utförandet ska godkännas måste testpersonen gå tillräckligt djupt ned, så att knäna och höftleden är på samma nivå (vågrätt). I övre läge ska knäna vara raka, dock inte översträckta.
- **Resultat:** antalet godkända repetitioner under 60 sekunder
- **Fel:** benböjningen går inte tillräckligt djupt ned, ryggen är inte rak, niggande där knäna skjuts för långt framåt.

4. Armhävningar (armarnas styrka och uthållighet)

Redskap:

- räck eller annan fast monterad stång
- upphöjning från vilken man når upp till räckets (flyttas bort under utförandet)
- magnesium

Anvisningar för utförande:

- **Utgångsställning:** Genom motgrepp hängande på räck med rak kropp och raka ben. Om räckets höjd inte är tillräcklig för att långa personer ska kunna sträcka ut benen, kan underbenen hållas i kors och knäna vara något böjda.
- **Utförandet inleds:** Utförandet inleds när testpersonen börjar böja på armarna från rakt hängande ställning. Följande repetitioner räknas alltid i övre läge, då testpersonen på godkänt vis dragit sig upp och har hakan över räckets.
- **Utförande:** Från hängande ställning drar testpersonen upp sig genom att böja på armarna så att hakan når över stången och sänker sig kontrollerat ner till hängande ställning på raka armar. För att utförandet ska godkännas måste hakan klart och tydligt nå upp över räckets, höften får inte böjas och benen ska hänga avslappnat.
- **Resultat:** Antalet godkända repetitioner utan tidsbegränsning.
- **Fel:** Kroppssvängningar, böjda knän eller knyckningar med benen, knyck då armhävningen börjar.

Testning av muskelkraft och muskeluthållighet ingår i testsystemet FireFit.



Fyskrav vid nyanställning och tjänstgöring

Muskelstyrka-tabell 3

	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4	Nivå 5
Sit ups ggr/1min	≤ 20	21-28	29-40	41-51	≥ 52
Bänkpress ggr/1min	≤ 9	10-17	18-29	30-44	≥ 45
Benböj ggr/1min	≤ 9	10-17	18-26	27-33	≥ 34
Armhävningar ggr	≤ 2	3-4	5-9	10-14	≥ 15