



Dessa tester som kommer nedan är tagna från Areobics and fitness association of america. Det är tre typer av styrke tester. I Testerna är för mage, ben och överkropp.

**Mage:** Ligg på rygg med knäna böjda och hämlarna i golvet en bbit ut från rumpan (alternativt på en stol). Armarna hålls korslagda över bröstet. Rulla sakta upp överkroppen och pressa samtidigt ner korsryggen mot golvet. När skulder bladen lyfter från golvet stannar du upp och rullar sedan tillbaka till utgångsläget. Räkna hur många repetitioner du gör under 1 minut.

Nivå/ålder	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Mycket stark	>43	>39	>33	>27	>24	>23
Stark	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23
Över medel	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16
Medel	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12.	11-13.
Under medel	25-28	21-24	15-18	10-13.	7-9.	5-10.
Svagt	18-24	13-20	7-14.	5-9.	3-6.	2-4.
Mycket svagt	<18	<13	<7	<5	<3	<2

**BEN!** Stå framför en stol som om du skulle sitta ned. Stolen skall ah sådan höjd att du har 90 graders vinkel i knäleden. Benen ska vara höftbrett isär. Böj på knäna tills rumpan snuddar vid stolen och res dig upp till utgångsläget. Räkna hur många repetitioner du **genomför på 1 minut**

Nivå/ålder	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Mycket stark	>49	>45	>41	>35	>30	>28
Stark	44-49	40-45	35-41	31-35	26-30	23-28
Över medel	39-43	35-39	30-34	31-35	21-25	20-22
Medel	35-38	31-34	27-29	22-24	18-20	17-19
Under medel	31-34	29-30	23-26	18-21	14-17	13-16
Svagt	25-30	22-28	17-22	13-17	8-13.	7-12.
Mycket svagt	<25	<22	<17	<13	<8	<7

**Överkropp!** Armhävningar, (kvinnor kan ha knäna i marken, titta då på Männens tabell.) Beskriver inte exakt hur en arhävning går till. Det får du som lärare se till att dina elever kan. **Så många de kan under 1 minut.**

Nivå/ålder	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Stark	>50	>42	>36	>30	>27	>26
Över medel	36-50	30-42	25-36	21-30	18-27	17-26
Medel	19-34	17-29	13-24	11-20.	9-17.	6-16.
Under medel	4-18.	4-16.	2-12.	1-10.	0-8.	0-5.
Svagt	<4	<4	<2	<0	-	-

**Kvinnor nedan!**

Nivå/ålder	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Stark	>32	>33	>34	>28	>23	>21
Över medel	21-31	23-32	22-33	18-27	15-22	13-20
Medel	11-20.	12-22.	10-21.	8-17.	7-14.	5-12.
Under medel	0-10	1-11.	0-9.	0-7.	0-6.	0-4.
Svagt	-	0	-	-	-	-