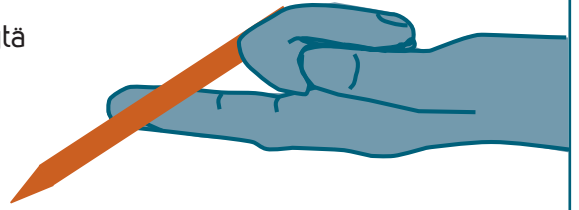


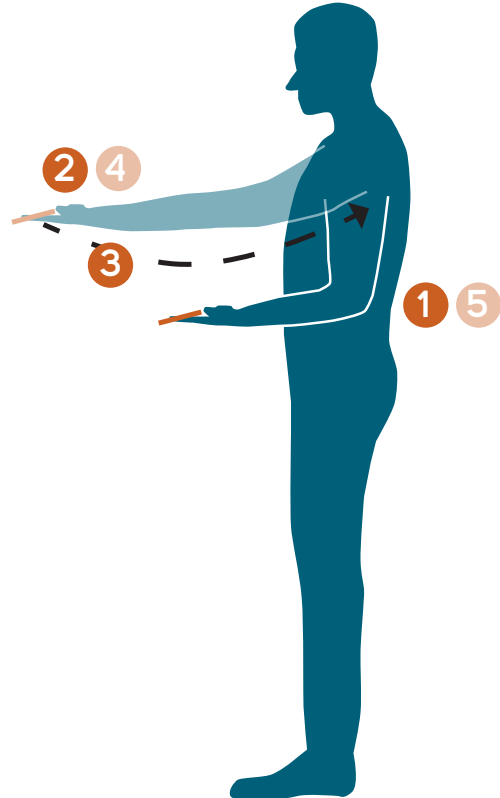
## ALOITUSASENTO

1. Seiso hyvässä ryhdissä jalat kiinni toisissaan.
2. Taivuta kyynärpäätä 90 asteen kulmaan ja kämmenpöytä ylöspäin (ns. 'sataako täällä vettä' -asento)
3. Jätä etusormi suoraksi ja koukista muut sormet (peukalo voi jäädä myös auki)
4. Aseta kynä etusormen uloimman nivelen kohdalle tasapainoon. kts kuva ->



## TESTI

1. Käsi aloitusasennossa kyynärpäätä kyljessä kiinni 90 asteen koukussa. Pidä kynä tasapainossa 10 sekunnin ajan (laske hitaasti kymmeneen).
2. Ojenna käsi hitaasti suoraksi eteen. Pidä kynä tasapainossa 10 sekunnin ajan.
3. Vie ojennettu käsi hitaasti suorana sivulle olkapään linjaan. Seuraa katseella kynää koko ajan. Pidä kynä tasapainossa 10 sekunnin ajan.
4. Palauta käsi hitaasti suoraksi eteen. Pidä kynä tasapainossa 10 sekunnin ajan.
5. Palauta käsi hitaasti aloitusasentoon var- talon sivulle kyynärpäätä 90 asteen kul- maan. Pidä kynä tasapainossa 10 sekunnin ajan.



- Tee testi molemmilla käsin. Aloita kädellä, jota käytät enemmän (ns. kirjoituskäsi).
- Jokaisesta onnistuneesta kohdasta saat yhden pisteen. Testin maksimipistemäärä on siis 10 pistettä (5/5).
- Testi sopii hyvin erilaisiin tilanteisiin, joissa pitää olla pitkiä aikoja paikoillaan, tai jos muuten halutaan testata henkilön jaksamista ja kognitiivista tilaa.
- Testin avulla saa tauotettua myös istumista esim. opiskelutunti- ja etäseminaaritilanteissa.
- Testituloksen parantamisen voi ottaa myös tavoitteeksi jakson aikana.
- Henkilöille, joille testin perusversio on helppo, vaikeutta voi lisätä tekemällä testi yhdellä jalalla seisten ja/tai silmät suljettuina.

## PISTEET

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Panosta palautumiseen Jaksaminen hyvällä tasolla

**Vinkejä palautumiseen** Pidä taukoja vähintään 30 minuutin välein. Tauko voi olla erilaisia venyttely- ja kuntoiluliikkeitä. Tee myös sykkettä nostattavia harjoitteita. Jos mahdollista, käy ulkona ja luonnossa, sillä pienikin kävely ulkona virkistää ja palauttaa. Voit harjoitella myös tätä testiä tauoilla.