

SUORITUSKYKYPROFIILI

ALEKSI NIEMINEN

PERFORMANCE

18 v · 187 cm · 79,5 kg

AVAINLUVUT

CMJ · KEVENNYSHYPPY

48,2_{cm}

SJ · KYKKYHYPPY

44,8_{cm}

DJ 30 CM · RSI

1,95

vertailuluku kerrasta toiseen

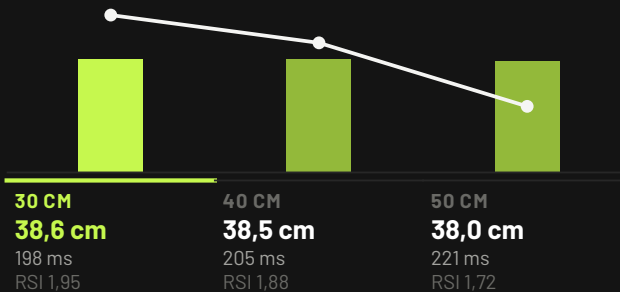
HYÖKKÄYSHYPYN
KORKEUS77,0_{cm}

KUROTUSKORKEUS

322_{cm · attack reach}Block reach 302,0_{cm}Standing reach 245,0_{cm}Hyökkäyshypyn korkeus 77,0_{cm}Torjuntahypyn korkeus 57,0_{cm}

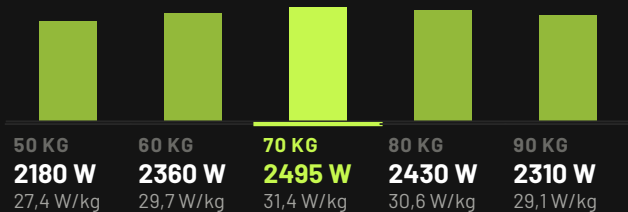
Hyökkäyshypyn korkeus = attack reach – standing reach.

REAKTIIVINEN SUORITUSKYKY



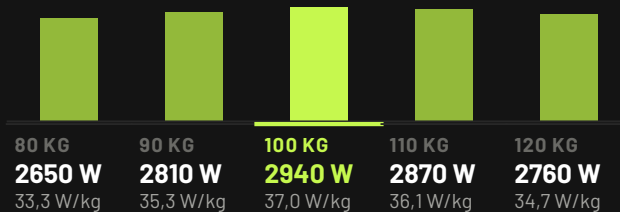
Vertailukorkeus 30 cm: sen RSI seurataan kerrasta toiseen. Kontaktiaika alitti 250 ms 50 cm:iin asti (havainto testatuista korkeuksista, ei suositus).

HIGH PULL

2495_W

Havaittu tehoalue 70 kg–80 kg.

TRAP BAR -HYPPY

2940_W

Havaittu tehoalue 100 kg–110 kg.

MITÄ TESTISSÄ HAVAITTIIN

RSI laski pudotuskorkeuden kasvaessa, ja kontaktiaika alitti 250 ms 50 cm:iin asti. Kuormaportaikko ajettiin loppuun (High Pull, Trap Bar -hyppy).

Ensimmäinen mittaus – toimii jatkossa vertailupisteenä.