

## Genel Bilgiler

- Boy ölçümü için portatif ya da duvara sabit stadiometre kullanabilirsiniz.
- Başın arkasının duvara ya da başın üstünün ölçüm aparatına dayanmasını engelleyecek saç bağlamaları varsa açılır.
- Test sırasında ayakkabılar çıkarılır.

## Test Uygulaması

1. Ayaklar birleştirilir. İleri yaşlı ya da dengesi iyi olmayan kişilerde, ayaklar kalça genişliği kadar açık olabilir.
2. Topuklar duvara dayanır ve dizler bükülmeden dik durulur.
3. Topuk, kalça, sırt ve baş duvara dayanır.
4. Derin nefes alınır ve ölçüm bitene kadar nefes tutulur.

### Duvar temas noktaları

