



### Genel Bilgiler

- Testin amacı, bel ve hamstring kaslarının esnekliğini ölçmektir.
- Sonuçlar maksimum erişim mesafesi (cm) girilerek ScoreSoft® yazılımı ile hesaplanır; yaşa ve cinsiyete göre değerlendirilir.
- Değerlendirme normları 15-69 yaş arasındaki bireyler için mevcuttur.
- Fitness Check-Up protokolünde esneklik ölçümü maxVO<sub>2</sub> ölçümünden sonra yapılır. Tüm fitness bileşenleri ölçülecekse protokolü gözden geçirin ve ölçümleri doğru sıra ile yapın.

### Test Materyalleri

- Otur-Uzan kutusu (ayak ucu 26 cm)  
Kendi otur-uzan kutunuzu yapmak isterseniz, kutu ölçülerini öğrenmek için yandaki QR kodu kullanabilirsiniz.



### Test Gereksinimleri

- Kişi testlerden önce Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma Formu'nu (PAR-Q) doldurmuş olmalıdır.
- PAR-Q'da EVET yanıtı olan kişiler teste alınmaz ve doktor sevk formu verilerek doktor kontrolüne gönderilir. Doktordan onam formu getirdiğinde ölçüme alınır.

### Test Uygulaması

1. Öncesinde kardiyorespiratuar dayanıklılık ölçümü yapılmadıysa, düşük şiddette 5-6 dakikalık aerobik egzersiz ile ısınma yaptırın.
2. Teste geçmeden önce kişiye 2 set esneklik egzersizi yaptırın. Yerde minder üzerine oturup 5-10 saniye boyunca ayaklarına uzanmasını isteyin.
3. Testte ayakkabılar çıkarılır ve ayak tabanları kutunun kenarına dayanır.
4. Kişi avuç içi yere dönük şekilde ellerini kutu üzerinde yapabildiği kadar ileriye uzatır.
5. İleriye uzanma yavaş olmalı, derin nefes verilmeli ve test sırasında dizler kesinlikle bükülmemelidir.
6. Kişi erişebildiği en uzak mesafede eğitmeninden talimat gelene kadar bekler.
7. Kısa bir dinlenmeden sonra bir deneme daha yaptırılır ve en iyi mesafe santimetre cinsinden fitness değerlendirme formuna not edilir.

### Test Güvenliği

- Doktor onam formu ile gelen omurgada problemi olan kişilerde aşırı zorlamalardan kaçının.
- T skoru -2,5'dan düşük osteoporozlu kişilerde bu testi uygulamayın.