



Genel Bilgiler

- Testin amacı, gövde kaslarının dayanıklılığını ölçmektir.
- Sonuçlar maksimum duruş süresi (sn) girilerek ScoreSoft® yazılımı ile hesaplanır.
- Değerlendirme normları 20-65 yaş arasındaki bireyler için mevcuttur.
- Tüm fitness bileşenleri ölçülecekse Fitness Check-Up protokolünü gözden geçirin ve ölçümleri doğru sıra ile yapın.

Test Materyalleri

- Egzersiz minderi
- Kronometre

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.
- Sağlık taramasında kan basıncı 140/90 mmHg ve üzeri olan kişiler teste alınmaz.

Test Uygulaması

1. Kişi posterior pelvic tilt hareketini yapamıyorsa teste geçmeden öğretin.
2. Posterior ve anterior pelvic tilt hareketlerini önce ayakta çalışın, sonra plank pozisyonunda denemesini isteyin.
3. Test süresi boyunca posterior pelvic tilt korunmalı ve pelvic yere paralel kalmalıdır.
4. Toplamda 3 dakika süren testte aşağıdaki aşamaları sırasıyla takip edin ve maksimum duruş süresi saniye cinsinden fitness değerlendirme formuna not edin.
 - 60 saniye tam plank duruşu
 - 15 saniye sağ kol yukarıda
 - 15 saniye sol kol yukarıda
 - 15 saniye sağ ayak yukarıda
 - 15 saniye sol ayak yukarıda
 - 15 saniye sağ ayak ve sol kol yukarıda
 - 15 saniye sol ayak ve sağ kol yukarıda
 - 30 saniye tam plank duruşu

Test Güvenliği

- Doktor onam formu ile gelen ve omurgada problemi olan kişilerde daha dikkatli davranın ve aşırı zorlamalardan kaçının.
- İzometrik bir test olduğu için yüksek tansiyon hastası olan kişilerde bu testi uygulamayın.