



Genel Bilgiler

- Testin amacı, üst ekstremitenin rölatif kuvvetini submaksimal olarak ölçmektir.
- Rölatif kuvvet, 1 tekrarda kaldırılabilen en yüksek ağırlığın (1RM) vücut ağırlığına bölünmesiyle bulunur.
- Sonuçlar kaldırılan ağırlık ve tekrar sayısı verileri girilerek ScoreSoft® yazılımı ile hesaplanır; rölatif kuvvet cinsinden yaşa ve cinsiyete göre değerlendirilir.
- 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

- Bench press ya da smith machine
- Çeşitli ağırlık plakaları

Sertbest ağırlıklar beceri gerektirdiği için, özellikle egzersiz tecrübesi olmayan kişilerde kuvvet ölçümü sonuçlarını etkileyebilir. Bu sebeple varsa bench press yerine smith machine tercih edilmelidir.

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. Elleri bara yerleştirirken, bar indirildiğinde dirsek açısının 90 derece olmasını sağlamaya dikkat edin (Eksantrik safhada üst kol yere paralelken el tam dirsek üzerinde olmalıdır).
2. Bar, sternum ortasına denk gelecek şekilde yere dik olarak indirilmelidir.
3. Hareket tekniğini kontrol etmek/öğretmek için rehberdeki en düşük ağırlığı kullanarak 4-5 tekrar yaptırın.
4. **Bench press egzersizi yapan kişilerde ısınmaya**, tahmin edilen 1RM ağırlığının %40-50'sindeki ağırlıkla 4-5 tekrar yaptırarak başlayın. Dinlenme yapmadan %50-60'ındaki ağırlığa çıkarak 4-5 tekrar ile ısınmayı devam ettirin. **Daha önce hiç göğüs egzersizi yapmamış kişilerde ısınmaya**, kendi yaş grubundaki en düşük ağırlıkla 4-5 tekrar yaptırarak başlayın. Kişi için bu ağırlık kolaysa bir üst seviyenin ağırlığına çıkıp ısınmayı devam ettirin; zorsa tam dinlenmeden sonra bir üst seviyedeki ağırlığa çıkıp kişiyi ölçüm denemesine alın.
5. Isınmadan sonra 1 dakika dinlenerek ilk deneme setine geçin.
6. Deneme setleri arasında 3-5 dakikalık tam dinlenmeler yaptırın.
7. Tespit 8-12 tekrarlar arasında yapılmalıdır. Ağırlık fazla geldiği için 8 tekrara ulaşamıyorsa ağırlığı azaltın ya da az geldiği için rahatça 12 tekrar yapabiliyorsa ağırlığı yükseltin. Tam dinlenmeden sonra yeni ağırlık ile bir deneme seti daha yaptırın.
8. Mecbur kalmadıkça 4 deneme setini aşmayın.

Test Güvenliği

- Barın düşme ihtimaline karşı koruyucu bir önlem alın.
- Yaralanmaları önlemek için hareket tekniğini sürekli kontrol edin.
- Hipoglisemi ihtimaline karşı yanınızda meyve suyu bulundurun.