

Genel Bilgiler

- Testin amacı, alt ekstremitenin rölatif kuvvetini ölçmektir.
- Rölatif kuvvet, 1 tekrarda kaldırılabilen en yüksek ağırlığın (1 RM) 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 18-65 yaş arasındaki bireyler için mevcuttur.
- Tüm fitness bileşenleri ölçülecekse Fitness Check-Up protokolünü gözden geçirin ve ölçümleri doğru sıra ile yapın.

Test Materyalleri

- Leg Press Aleti (horizontal leg press tercih edilmeli)
- Gonyometre (diz ve kalça eklemlerinin açılarına göre oturma pozisyonunu ayarlamak için gereklidir)

Test Gereksinimleri

- Kişi testlerden önce Egzersiz Öncesi Katılım Taraması'ndan geçmiş olmalıdır.
- Taramada olumsuz 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. Oturma pozisyonunu, hareket sırasında diz ve kalça açılarının 90 derecede kalmasını sağlayacak şekilde ayarlayın ve ayaklar arasındaki mesafeyi kalça genişliği kadar açın.
2. Hareket tekniğini kontrol etmek/öğretmek için rehberdeki en düşük ağırlığı kullanarak 4-5 tekrar yaptırın.
3. **Leg 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 bacak 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.
4. Isınmadan sonra 1 dakika dinlenerek ilk deneme setine geçin.
5. Deneme setleri arasında 3-5 dakikalık tam dinlenmeler yaptırın.
6. 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.
7. Mecbur kalmadıkça 4 deneme setini aşmayın.

Test Güvenliği

- Yaralanmaları önlemek için hareket tekniğini sürekli kontrol edin.
- Hareket boyunca dizler arasındaki boşluk korunmalı, topuklar platformdan kalkmamalı, kalça yükselmemeli ve itişlerin sonunda dizler kitlenmemelidir.
- Hipoglisemi ihtimaline karşı yanınızda meyve suyu bulundurun.