

λα του εξεταζόμενου και καταγράψτε αυτή τη μέτρηση με ακρίβεια 1,25 cm (εικόνα 3.6 α). Αυτή είναι η γραμμή του δείκτη ή μηδενική θέση.

Βήμα 8: Αφού καθορίσετε τη μηδενική θέση, ζητήστε από τον εξεταζόμενο να σκύψει μπροστά τρεις φορές κατά την ίδια προσπάθεια, με τις παλάμες πάνω στη συσκευή μέτρησης (**Εικόνα 3.6B**). Ο εξεταζόμενος θα πρέπει να διατηρήσει τη θέση του την τρίτη φορά για 2 s ενώ μετράτε και καταγράφετε την απόσταση στο ατομικό φύλλο δεδομένων.

Βήμα 9: Αφαιρέστε την τιμή που καταγράψατε στο βήμα 7 από την τιμή που προσ-

διορίστηκε στο βήμα 8. Καταγράψτε το αποτέλεσμα στο ατομικό φύλλο δεδομένων.

Βήμα 10: Επαναλάβετε τα βήματα 8 και 9.

Βήμα 11: Καταγράψτε την καλύτερη από τις δύο επαναλήψεις στην κατάλληλη θέση του ατομικού και του ομαδικού φύλλου δεδομένων.

Βήμα 12: Ερμηνεύστε τα αποτελέσματα της δοκιμασίας, συγκρίνοντάς τα με την κατάταξη εκατοστημορίων και τα κανονιστικά δεδομένα που παρουσιάζονται στον **πίνακα 3.3**. Σημειώστε την κατάταξη εκατοστημορίου στο κατάλληλο πλαίσιο στο ατομικό φύλλο δεδομένων.



Εικόνα 3.6 Δοκιμασία wall αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach): **(Α)** εκκίνηση και **(Β)** εκτεταμένη θέση.

Καταγράψτε τα αποτελέσματα της τέταρτης επανάληψης στην κατάλληλη θέση του ατομικού και του ομαδικού φύλλου δεδομένων.

Βήμα 9: Υπολογίστε τον μέσο όρο των τεσσάρων επαναλήψεων και καταγράψτε αυτήν την τιμή στην κατάλληλη θέση του ατομικού φύλλου δεδομένων.

Βήμα 10: Συγκρίνετε τον μέσο όρο που επιτεύ-

χθηκε κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας με τα κανονιστικά δεδομένα και την κατάταξη εκατοστημορίων που χρησιμοποιούνται για την παραδοσιακή δοκιμασία αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach) (βλέπε **πίνακα 3.2**) και σημειώστε την κατάταξη εκατοστημορίου στην κατάλληλη θέση στο ατομικό φύλλο δεδομένων.



Εικόνα 3.7 Δοκιμασία V-sit αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach): **(Α)** εκκίνηση και **(Β)** εκτεταμένη θέση.

Δοκιμασία Chair Αναδίπλωσης Κορμού από Εδραία Θέση (Sit-and Reach)

Η δοκιμασία Chair αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach) είναι μια τροποποιημένη δοκιμασία αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach) που έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε ο εξεταζόμενος να μη χρειάζεται να κάθεται και να σηκώνεται από το πάτωμα (29). Αυτή η δοκιμασία απαιτεί μια καρέκλα και ένα μέτρο με μορφή ράβδου (ή έναν χάρακα).

Βήμα 1: Ξεκινήστε αυτήν την εργαστηριακή δραστηριότητα συλλέγοντας τα βασικά δεδομένα (π.χ. ηλικία, ύψος, βάρος) για το ατομικό φύλλο δεδομένων, όπως περιγράφεται στην εργαστηριακή δραστηριότητα 1.1. Ζητήστε από τον εξεταζόμενο να φορέσει τα παπούτσια του / της.

Βήμα 2: Ζητήστε από τον εξεταζόμενο να προθερμανθεί για 10 λεπτά (βλ. **Πίνακα 3.1**).

Βήμα 3: Τοποθετήστε την καρέκλα σταθερά ενάντια σε έναν τοίχο για να αποφύγετε την ανατροπή της κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας.

Βήμα 4: Ζητήστε από τον εξεταζόμενο να καθίσει στην καρέκλα έτσι ώστε η πτυχή στην ένωση του κορμού με το πρόσθιο τμήμα του μηρού (βουβωνική πτυχή) να είναι παράλληλη με την ακμή της καρέκλας.

Βήμα 5: Ζητήστε από τον εξεταζόμενο να κάμψει ένα κάτω άκρο με το πέλμα να είναι επίπεδο πάνω στο πάτωμα. Στη συνέχεια, ζητήστε από τον εξεταζόμενο να εκτεί-

Πίνακας 3.4 Κατάταξη Εκατοστημορίων και Κανονιστικά Δεδομένα για την Δοκιμασία Chair Αναδίπλωσης Κορμού από Εδραία Θέση (Sit-And-Reach)

ΗΛΙΚΙΑ (έτη)		60-64		65-69		70-74		75-79		80+	
Κατάταξη	Εκατοστημόριο	Άντρ.	Γυν.	Άντρ.	Γυν.	Άντρ.	Γυν.	Άντρ.	Γυν.	Άντρ.	Γυν.
Άριστη	90	20.4	20.8	16.0	18.8	15.0	17.6	9.9	15.0	7.0	12.1
Καλή	70	10.7	12.7	7.0	10.9	6.0	10.0	2.1	6.3	1.0	5.9
Μέσος όρος	50	6.5	6.0	2.0	6.0	0.0	4.0	- 3.0	3.8	- 4.0	0.0
Ανεπαρκής	30	2.0	3.0	- 5.4	1.0	- 6.0	0.0	- 11.0	0.7	- 13.0	- 2.0
	10	- 2.0	- 5.4	- 16.0	- 4.6	- 18.0	- 9.0	- 19.7	- 7.3	- 28.0	- 13.2

Προσαρμοσμένο από ESSA's student manual for health, exercise and sport assessment, edited by J. Coombes and T. Skinner, Flexibility, S. Lark, T. Brancato, and T. Skinner, pg. 182, copyright 2014, με άδεια από Elsevier.

Ομάδα Ερωτήσεων 3.1

1. Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ευλυγισία;
2. Τι υποδεικνύουν οι δοκιμασίες αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach) σχετικά με την ευλυγισία της ράχης και των οπίσθιων μηριαίων;
3. Συγκρίνετε τα αποτελέσματα των δοκιμασιών αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach) που πραγματοποιήσατε με τα κανονιστικά δεδομένα. Τι δείχνουν τα αποτελέσματα;
4. Συγκρίνετε τα συνολικά δεδομένα από τις δοκιμασίες αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach) που πραγματοποίησε η τάξη σας με τα κανονιστικά δεδομένα. Τι δείχνουν αυτά τα αποτελέσματα;
5. Δημιουργήστε ένα γράφημα ράβδων που να παρουσιάζει τους αριθμητικούς μέσους για τα δεδομένα από τις δοκιμασίες αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach) που πραγματοποίησε η τάξη σας με την παραδοσιακή, τη wall, τη V-sit και την chair παραλλαγή.
6. Χρησιμοποιήστε έναν συσχετισμένο έλεγχο t (paired t -test) για να συγκρίνετε τα αποτελέσματα των δοκιμασιών αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach) από τους πέντε πιο ευλύγιστους άνδρες με τα αποτελέσματα από τις πέντε πιο ευλύγιστες γυναίκες. Πως συγκρίνονται αυτά τα ευρήματα με εκείνα που θα περιμένατε να βρείτε;
7. Συμπληρώστε στο ατομικό φύλλο δεδομένων τον πίνακα σύγκρισης των μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν σε αυτό το εργαστήριο. Υποδείξτε την καλύτερη επανάληψη για κάθε δοκιμασία και περιγράψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε δοκιμασίας.

(π.χ. ηλικία, ύψος, βάρος) για το ατομικό φύλλο δεδομένων, όπως περιγράφεται στην εργαστηριακή δραστηριότητα 1.1. Ζητήστε από τον εξεταζόμενο να φορέσει τα παπούτσια του / της.

Βήμα 3: Ζητήστε από τον εξεταζόμενο να προθερμανθεί για 10 λεπτά (βλ. **Πίνακα 3.1**).

Βήμα 4: Ζητήστε από τον εξεταζόμενο να αφαιρέσει τα παπούτσια του και να καθίσει στο πάτωμα με το μέτρο μεταξύ των ποδιών του. Τα πόδια πρέπει να απέχουν μεταξύ τους 25 έως 30 cm (10-12 ίντσες) και να εκτείνονται σε ορθή γωνία με τη γραμμή της ταινίας. Οι πτέρνες θα πρέπει να αγγίζουν τη γραμμή της ταινίας (**εικόνα 3.9Α**).

Βήμα 5: Τοποθετήστε τα χέρια σας στα γόνατα του εξεταζόμενου για να διασφαλίσετε ότι διατηρείται η πλήρης έκταση των ποδιών.

Βήμα 6: Ζητήστε από τον εξεταζόμενο να εκτείνει τα άνω άκρα με το ένα χέρι πάνω από το άλλο και με τις παλάμες στραμ-

μένες προς τα κάτω (**σχήμα 3.9Β**).

Βήμα 7: Ζητήστε από τον εξεταζόμενο να σκύψει προς τα εμπρός με τα δύο χέρια κατά μήκος του μέτρου διατηρώντας τα παράλληλα μεταξύ τους. Αυτή η θέση θα πρέπει να διατηρηθεί για 1 έως 2 s. Μετρήστε την απόσταση και καταγράψτε τη στο ατομικό φύλλο δεδομένων. Αν τα γόνατα του ατόμου λυγίσουν ή τα άκρα των δακτύλων δεν ευθυγραμμίζονται, η δοκιμασία θεωρείται άκυρη και πρέπει να επαναληφθεί.

Βήμα 8: Επαναλάβετε τα βήματα 5 έως 7 τρεις ακόμη φορές.

Βήμα 9: Καταγράψτε το καλύτερο αποτέλεσμα από τις τέσσερις επαναλήψεις στο ατομικό φύλλο δεδομένων και συγκρίνετε αυτήν την τιμή με τα κανονιστικά δεδομένα και την κατάταξη εκατοστημορίων που παρουσιάζονται στον πίνακα 3.2. Σημειώστε τα αποτελέσματα στο κατάλληλο σημείο στο ατομικό φύλλο δεδομένων.



Εικόνα 3.9 Δοκιμασία YMCA αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση (sit-and-reach): **(Α)** έναρξη και **(Β)** εκτεταμένη θέση.