

Teste Repetição de Agachamento

Objetivo:

A ação agachamento é a chave para muitos movimentos de flexão e elevação e é necessário para prevenção de lesões e para adquirir força.

Descrição:

1. O participante deve distribuir o seu peso igualmente entre as pernas, e estender seus braços horizontalmente à frente durante todo o processo.
2. Em seguida o participante deve repetir 20 agachamentos. Os agachamentos devem ser executados de forma lenta (tanto para baixo como durante a subida), e se agachar até as coxas estiverem na horizontal. Durante este processo deve ser observado se sua coluna lombar se mantém neutra, e se não há paradas entre os agachamentos.

Pontuação:

A pontuação desse teste é a conclusão dos 20 agachamento.

Imagem:



Figura 1. Salto Horizontal

Referências:

Australian Customs Service. Basic Functional Fitness Assessment Protocols. Disponível em:< http://customs.gov.au/webdata/resources/files/CT_FitnessProtocol.pdf >Acesso em : 14/08/2013.