

FACTORY FITNESS DEĞERLENDİRME

ÜYE AD SOYAD:

CİNSİYET:

YAŞ:

TARİH:

KULÜP:

BOY:

KİLO:

PARQ TEST

VÜCUT KOMPOZİSYONU:

KÖTÜ (1 PUAN) ORTA (2 PUAN) İYİ (3 PUAN)

The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık faydaları açıktır; daha çok kişi haftanın her günü fiziksel aktiviteye katılmalıdır. Fiziksel aktiviteye katılmak ÇOĞU kişi için güvenlidir. Bu anket sizin fiziksel olarak daha fazla aktif olmadan önce bir doktor YA DA egzersiz profesyonelinin önerilerine başvurmanızın gerekli olup olmadığını gösterecektir.

GENEL SAĞLIK SORULARI

Lütfen aşağıdaki 7 soruyu dikkatle okuyarak dürüst yanıt veriniz: EVET veya HAYIR kutularını işaretleyin	EVET	HAYIR
1) Doktorunuz kalbinizde bir sorun olduğunu hiç söyledi mi <input type="checkbox"/> VEYA yüksek tansiyon <input type="checkbox"/> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Dinlenirken, günlük aktiviteler sırasında YA DA fiziksel aktivite sırasında göğüsünüzde ağrı hisseder misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Baş dönmesine bağlı dengenizi yitirir misiniz YA DA son 12 ay içerisinde bilincinizi yitirdiniz mi? Eğer başdönmesi aşırı hızlı solunuma (yoğun egzersiz de olabilir) bağlıysa HAYIR işaretleyin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Diğer bir kronik durum tanısı aldınız mı (kalp veya tansiyon dışında)? LÜTFEN BELİRTİN:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Kronik bir sağlık durumuna yönelik halen bir ilaç kullanıyor musunuz? LÜTFEN DURUMU VE İLAÇLARI BELİRTİN:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) cFiziksel aktivite artışı ile daha kötüleşebilecek kemik, eklem, ya da yumuşak dokularda bir probleminiz şu anda var mı (ya da geçen 12 ay içerisinde oldu mu)? Geçmişte olan ama bugün hareket kabiliyetinizle etkilemeyen bir durumsa HAYIR işaretleyin. LÜTFEN BELİRTİN:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Doktorunuz fiziksel aktiviteyi sadece gözetim altında yapabileceğinizi söyledi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

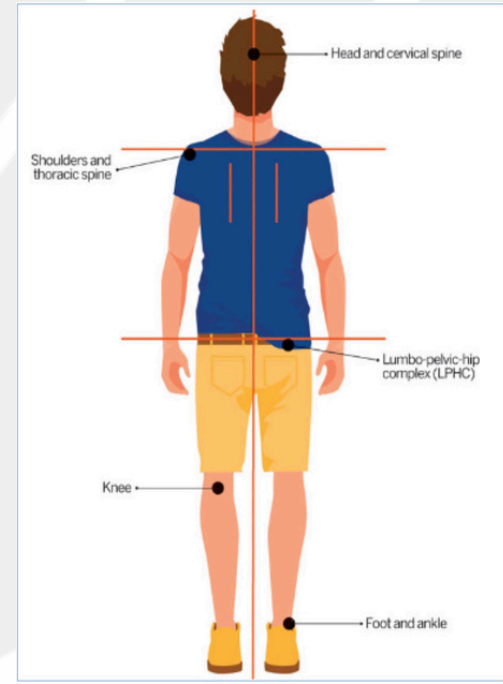
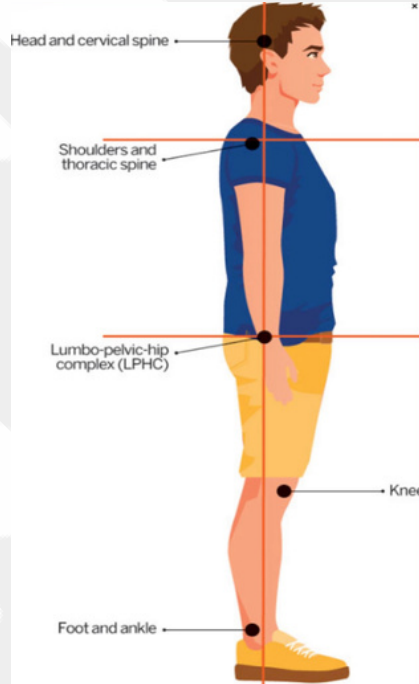
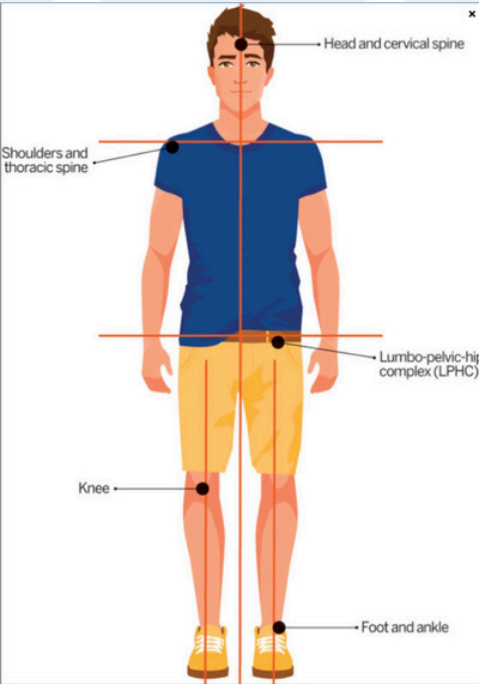
YAĞ ORANI %:

BEL/KALÇA ORANI:

DİNLENİK NABİZ:

POSTÜR ANALİZİ:

KÖTÜ (1 PUAN) ORTA (2 PUAN) İYİ (3 PUAN)



PUSH UP/CORE:

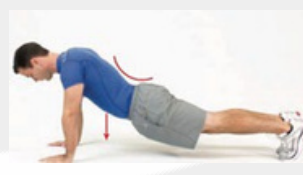
KÖTÜ (1 PUAN) ORTA (2 PUAN) İYİ (3 PUAN)



DOĞRU

☐

Skapular kanatlaşma

☐

Aşırı lordoz veya hiper ekstansiyon

☐

Başın aşırı önde olması

☐

SQUAT TEST:

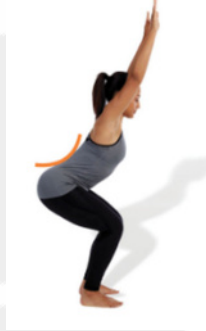
KÖTÜ (1 PUAN) ORTA (2 PUAN) İYİ (3 PUAN)



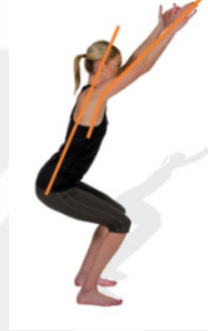
Ayaklar
dışa dönük

☐

Dizler içe dönük

☐

Bel kavisi

☐

Kollar öne düşmüş

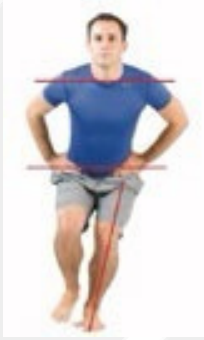
☐

Fazla öne eğilme

☐

SINGLE LEG BALANCE:

KÖTÜ (1 PUAN) ORTA (2 PUAN) İYİ (3 PUAN)



DOĞRU

☐

Diz içe dönüyor

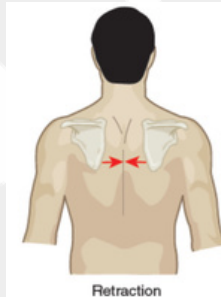
☐

Kalça yükselmesi

☐

OMUZ MOBİLİTE

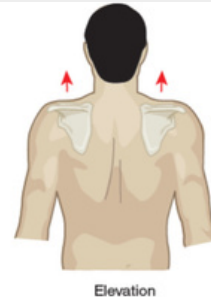
KÖTÜ (1 PUAN) ORTA (2 PUAN) İYİ (3 PUAN)



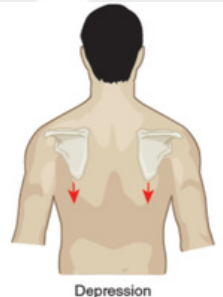
Retraction



Protraction



Elevation



Depression

TEST DEĞERLENDİRME SONUÇLARI:

TOPLAM PUAN 1-6 ARASI: KÖTÜ

TOPLAM PUAN 6-12 ARASI: ORTA

TOPLAM PUAN 12-18 ARASI: İYİ

EĞİTMEN

AD VE SOYAD: