

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 faydalari açıktr; daha çok kişi haftann her günü fiziksel aktiviteye katılmaktır. 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) Dınlendirken, günlük aktiviteler sırasında YA DA fiziksel aktivite sırasında göğüsündede ağrı hissetti misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Baş dönmesine bağlı dengenizi yitirir misiniz YA DA son 12 ay içerisinde bilincinizi yitirdiniz mi? Eğer baş dönmesi aşırı hızlı solunuma (yoğun egzersiz de olabilir) bağlılsa 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) Fiziksel aktivite artışı ile daha kötüleşebilecek kemik, eklem, ya da yumuşak dokularda bir problemiz şu anda var mı (ya da geçen 12 ay içerisinde oldu mu)? Geçmişte olan ama bugün hareket kabiliyetinizi 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"/>

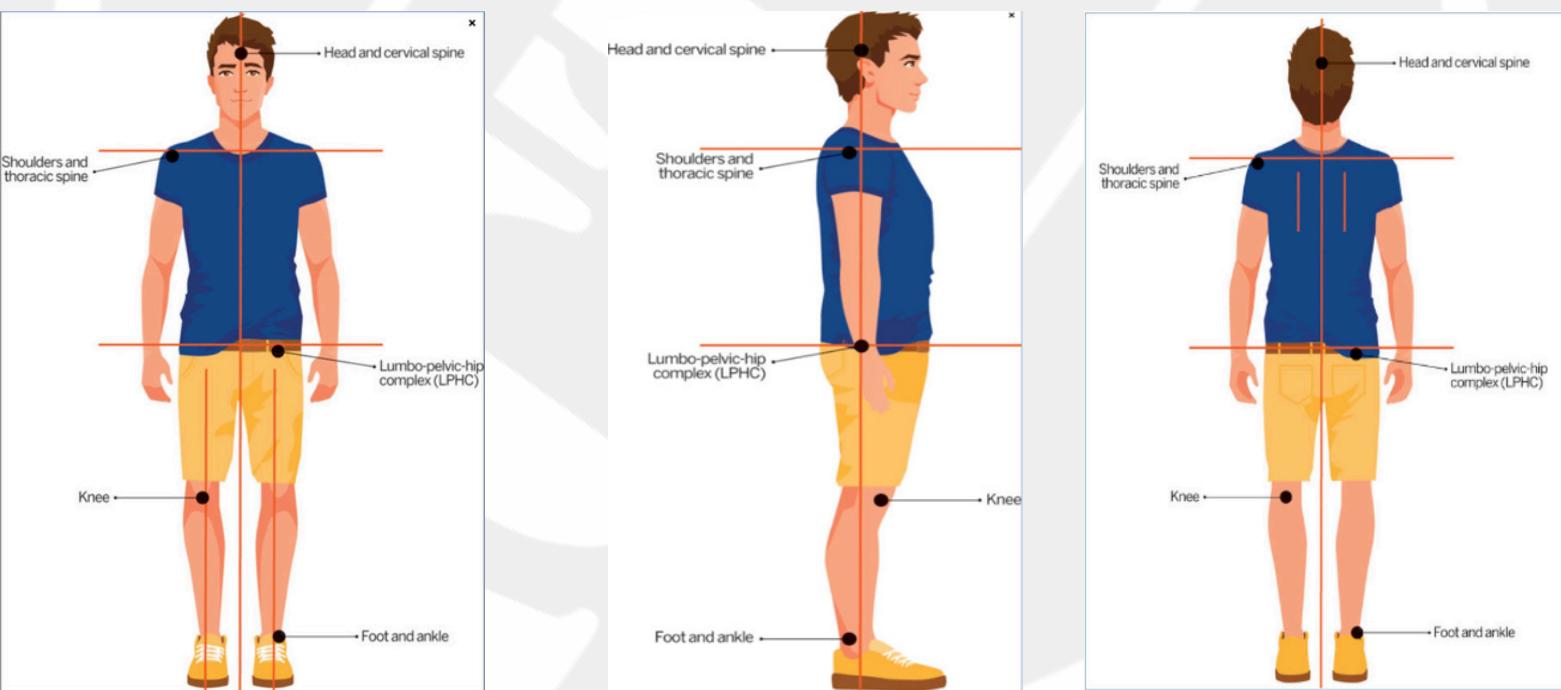
YAĞ ORANI %:

BEL/KALÇA ORANI:

DİNLENİK NABIZ:

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



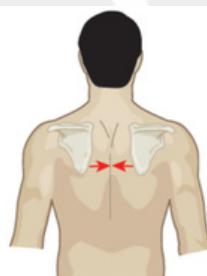
Diz içe dönüyor



Kalça yükselmesi

OMUZ MOBİLİTE

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



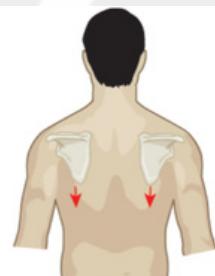
Retraction



Protraction



Elevation



Depression

TEST DEĞERLENDİRME SONUÇLARI:

TOPLAM PUAN 1-6 ARASI: KÖTÜ

EĞİTMEN

TOPLAM PUAN 6-12 ARASI: ORTA

AD VE SOYAD:

TOPLAM PUAN 12-18 ARASI: İYİ