



# BEWEGLICHKEITSTESTER SIT AND REACH BOX ANLEITUNG

Art.-Nr.  25340 · Kategorie:  Messgeräte

# BASELINE<sup>®</sup> EVALUATION INSTRUMENTS

## ***FLEXIBILITÄTSTESTER***

Dieser Rumpfflexibilitätstester (Sitz- und Reichweitentester) wurde speziell entwickelt, um die Flexibilität ausgewählter Gelenke und kleiner Muskeln zu bewerten, einschließlich der unteren Rückenwirbel, der größeren Oberschenkelmuskulatur und der Hüftbeugegelenke. Diese Gruppen arbeiten zusammen, um die Flexibilität des Stammes zu gewährleisten.

Für Flexibilitätstests werden unterschiedliche Protokolle und unterschiedliche Skalen verwendet. Wir haben einige weit verbreitete Skalen und ein grundlegendes Verfahren bereitgestellt. Bitte befolgen Sie bei der Durchführung eines Tests die Anweisungen des Testprotokolls, das Sie verwenden

**Der Standard-Flexibilitätstester (12-1085) und der modifizierte Flexibilitätstester (12-1086) sind unten abgebildet.**



**Standard-Flexibilitätstester  
Modell 12-1085**



**Modifizierter Flexibilitätstester  
Modell 12-1086**

(Entwickelt für den modifizierten Sitz- und Greifttest, kann auch für den Standardtest verwendet werden)

### **Care for Flexibilitätstester**

Der Flexibilitätstester sollte regelmäßig mit Wasser und Seife gewaschen werden.

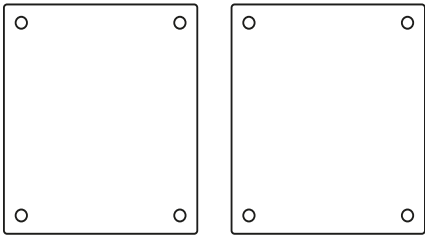
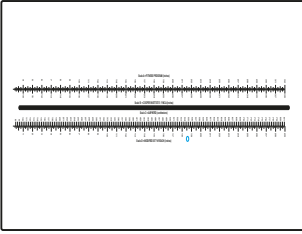
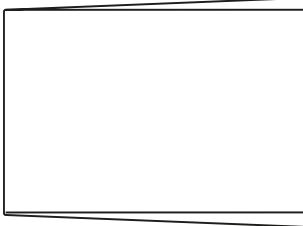
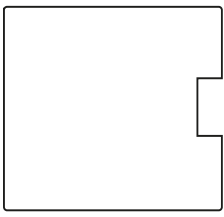
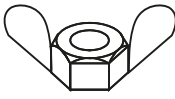
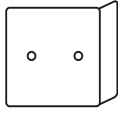

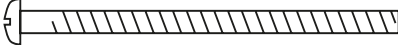
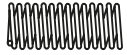
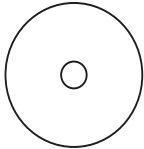
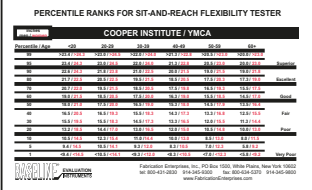


Fabrication Enterprises Inc.  
250 Clearbrook Rd, Suite 240  
Elmsford, NY 10523 (USA)  
tel: +1-914-345-9300 • 800-431-2830  
fax: +1-914-345-9800 • 800-634-5370  
FabEnt.com



AJW Technology Consulting GmbH  
Breite Strasse 3  
40213 Düsseldorf (Germany)

## Standard-Flexibilitätstester (12-1085) Baugruppe

Menge 2	Teil SP	Beschreibung Seitenplatten (links und rechts)	
1	TP	Deckplatte	
1	BP	Bodenplatte	
1	FP	Fußplatte	
10	A	Flügelmuttern	
1	B	Schiebemessanzeislottge	
8	C	6-32 x 1/2" Schlitzschrauben	
2	D	6-32 x 1/2" Schlitzkanal-Montageschrauben	
2	E	Frühling	
4	F	Teflon-Abstandshalter	
1	G	Etikett mit Flexibilitätstabellen	

# Standard-Flexibilitätstester (12-1085) Baugruppe

## Schritt 1 – Zusammenbau der Box

Montieren Sie die Box mithilfe der Oberseite (TP), der Unterseite (BP), der Seiten (SP), der Fußplatte (FP) sowie 8 5/8-Zoll-Schlitzschrauben und Flügelmuttern.

Beginnen Sie mit dem BP auf dem Boden. Richten Sie die FP-Löcher (mit der Nut nach oben) an den Löchern an der Vorderseite des BP aus. Richten Sie beide SPs an den Löchern im BP aus. Die SPs sollten innerhalb der Lippen von FP, TP und BP positioniert werden. Setzen Sie jede der unteren Schrauben von außen ein und ziehen Sie jede der Flügelmuttern auf der Innenseite fest.\* Positionieren Sie das TP oben, so dass das Baseline-Logo nach rechts zeigt. Die Lippen sollten die SPs und FP bedecken. Setzen Sie die Schrauben von außen ein und ziehen Sie die Flügelmuttern jeweils von innen fest.\*

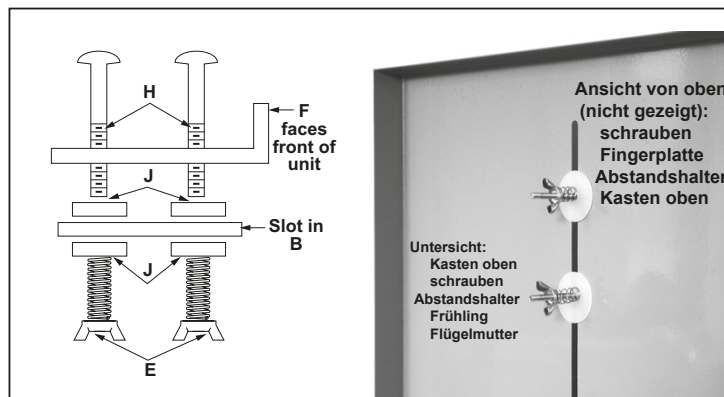
\*Möglicherweise ist ein Schraubenzieher erforderlich, um die Schraube beim Anziehen der Flügelmuttern zu verankern.

Entfernen Sie die Schutzfolie von der selbstklebenden Tabelle (G) und kleben Sie sie an eine Seite des Kartons (SP), damit sie gut lesbar ist.

## Schritt 2 – Zusammenbau des Schiebers

Setzen Sie die Kanalhalterung ein Schrauben (D) durch die Löcher auf der Fingerplatte (B) wie in ABBILDUNG 3 gezeigt und setzen ein Teflon-Abstandshalter (F) durch jede Schraube (D). Setzen die Schrauben in den Kanal einschrauben die obere Platte (TP). Einfügen ein weiterer Abstandshalter (F) in jede Schraube unter der oberen Platte (TP). Folgen von einer Feder (E) und dann eine Flügelmutter (A). (Siehe Abbildungen 3 und 4). Flügelmuttern handfest anziehen.

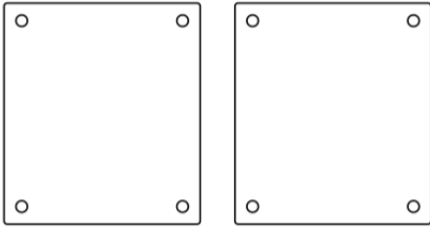



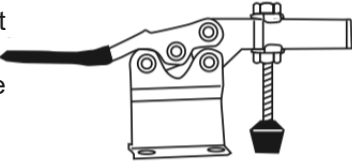

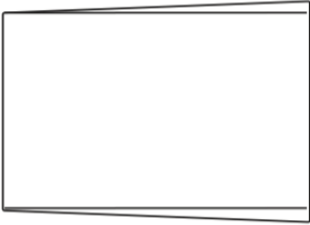

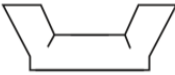
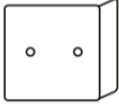


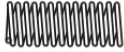

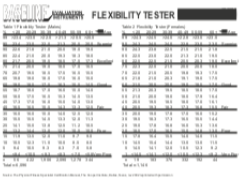
Passen Sie die Spannung nach Bedarf an, indem Sie die Flügelmuttern festziehen/lockern. Die Gleitvorrichtung sorgt für einstellbare Reibungsgrade.



FIGUR 3  
Schiebevorrichtungsbaugruppe

FIGUR 4  
Schiebegerät

# modifizierte Baugruppe des Flexibilitätstesters (12-1086).

Menge	Teil	Beschreibung	
2	SP	Seitenplatten (links und rechts)	
1	TP	Oberplatte mit Gleitkanal und Hardware	 <p>ZUR MONTAGE DER OBERPLATTE 2 26-32 x 15/16 Zoll geschlitzte Kanalmontageschrauben</p>  <p>2 6-32 x 15/16 Zoll ungeschlitzte Kanalmontageschrauben</p>  <p>fingerfest</p>
1	G	Oberplatte mit Gleitkanal und Hardware	 <p>ZUR MONTAGE AN DER STOPPER-OBERPLATTE</p> <p>4 Schrauben</p>  <p>4 Flügel Nüsse</p> <p>Bild der Anhängerkupplung auf Seite 5 unten</p>
1	BP	Bodenplatte	
1	FP	Fußplatte	
10	A	Flügelmuttern	
1	B	Schiebemessanzeige	
8	C	6-32 x 5/8" Schlitzschrauben	
2	D	6-32 x 1" Schlitzkanal-Montageschrauben	
2	E	Federn	
4	F	Bodenplatte	
1	G	Etikett mit Flexibilitätstabellen	 <p>BRUNNEN FLEXIBILITY TESTER</p> <p>Table with 4 columns: Force (lb), Force (kg), Deflection (in), Deflection (mm). Rows include various load capacities and deflection measurements.</p>



# modifizierte Baugruppe des Flexibilitätstesters (12-1086).

## Schritt 1 – Zusammenbau der Box

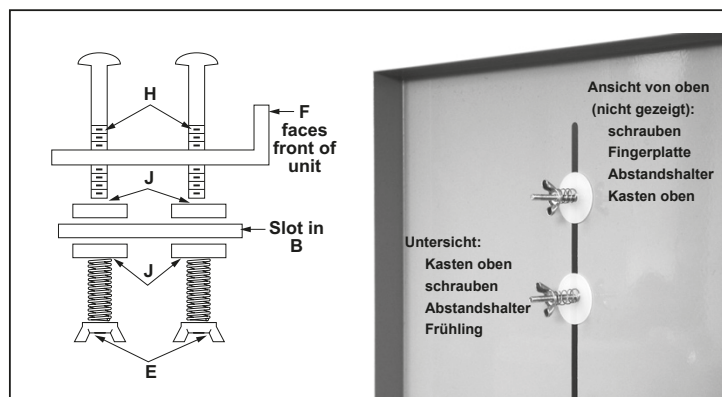
Montieren Sie die Box mithilfe der Oberseite (TP), der Unterseite (BP), der Seiten (SP), der Fußplatte (FP) sowie 8 5/8-Zoll-Schlitzschrauben und Flügelmuttern.

Beginnen Sie mit dem BP auf dem Boden. Richten Sie die FP-Löcher (mit der Nut nach oben) an den Löchern an der Vorderseite des BP aus. Richten Sie beide SPs an den Löchern im BP aus. Die SPs sollten innerhalb der Lippen von FP, TP und BP positioniert werden. Setzen Sie jede der unteren Schrauben von außen ein und ziehen Sie jede der Flügelmuttern auf der Innenseite fest.\* Positionieren Sie das TP oben, so dass das Baseline-Logo nach rechts zeigt. Die Lippen sollten die SPs und FP bedecken. Setzen Sie die Schrauben von außen ein und ziehen Sie die Flügelmuttern jeweils von innen fest.\*

\*Möglicherweise ist ein Schraubenzieher erforderlich, um die Schraube beim Anziehen der Flügelmuttern zu verankern

## Schritt 2 – Zusammenbau des Schiebers

Führen Sie die Kanalmontageschrauben (D) durch die Löcher in der Fingerplatte (B) ein, wie in ABBILDUNG 3 gezeigt, und stecken Sie einen Teflon-Abstandshalter (F) durch jede Schraube (D). Setzen Sie die Schrauben in den Kanal auf der oberen Platte (TP) ein. Setzen Sie einen weiteren Abstandshalter (F) in jede Schraube unter der oberen Platte (TP) ein, gefolgt von einer Feder (E) und dann einer Flügelmutter (A). (Siehe Abbildungen 3 und 4). Flügelmutter handfest anziehen.



FIGUR 3  
Schiebevorrichtungsbaugruppe

FIGUR 4  
Schiebeggerät

Passen Sie die Spannung nach Bedarf an, indem Sie die Flügelmuttern festziehen/lockern. Die Gleitvorrichtung sorgt für einstellbare Reibungsgrade.

Passen Sie die Spannung nach Bedarf an, indem Sie die Flügelmuttern festziehen/lockern. Die Gleitvorrichtung sorgt für einstellbare Reibungsgrade.

## Schritt 3 – Oberen Kanal verschieben

Platzieren Sie den Gleitkanal so in der Nut der Oberplatte, dass die Skalen von der Fußplatte aus ablesbar sind. Stellen Sie sicher, dass sich die vier Löcher für den Stopper auf der Seite befinden, die näher an der Rückseite des Geräts liegt. Schrauben Sie die Kanalmontageschrauben in die seitlichen Löcher der oberen Platte (TP), wobei der Gewindeteil der Schraube in den Kanal zeigt, und ziehen Sie sie fest. Diese Schrauben halten den Sliding Top Channel auf der oberen Platte (TP).

## Schritt 4 – Verriegeln des verschiebbaren oberen Kanals

Befestigen Sie den Stopper\* (G) an den dafür vorgesehenen Löchern an der oberen Platte (TP). Dieser Stopper wird mit dem modifizierten Flexibilitätstester verwendet, um den Sliding Top Channel an einer Stelle zu halten.

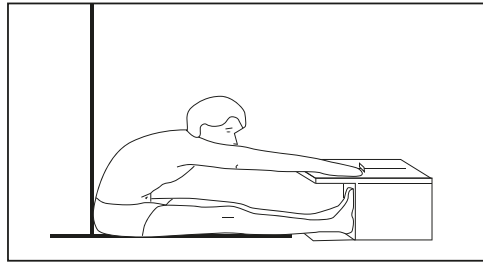
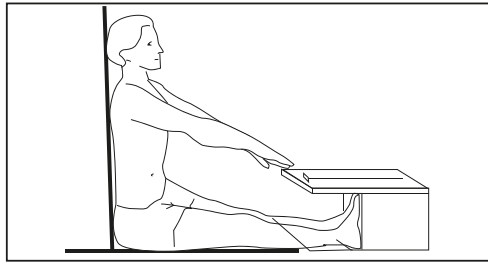
\*Möglicherweise müssen die Muttern am Stopper angepasst werden, damit der Stopper den oberen Gleitkanal berührt.

## Verwenden Sie den „Hitch-Pin“, um einen Standardtest am modifizierten Tester durchzuführen



Richten Sie den verschiebbaren oberen Kanal und die obere Platte so aus, dass sich das Loch (ca. Nummer 18) im verschiebbaren Kanal über dem Loch in der Nut der oberen Platte (TP) befindet. Stecken Sie den Kupplungsbolzen durch beide Löcher und schließen Sie den Riegel. Der Kupplungsstift kann im Loch auf der Rückseite des Geräts aufbewahrt werden.

## 12-1085 Standard Flexibility Tester – Durchführung des Tests



Dieser Rumpfflexibilitätstester (Sitz- und Reichweitentester) wurde speziell entwickelt, um die Flexibilität ausgewählter Gelenke und kleiner Muskeln zu bewerten, einschließlich der unteren Rückenwirbel, der größeren Oberschenkelmuskulatur und der Hüftbeugegelenke. Diese Gruppen arbeiten zusammen, um die Flexibilität des Stammes zu gewährleisten.

Für Flexibilitätstests werden unterschiedliche Protokolle und unterschiedliche Skalen verwendet. Wir haben einige weit verbreitete Skalen und ein grundlegendes Verfahren bereitgestellt. Bitte befolgen Sie bei der Durchführung eines Tests die Anweisungen des Testprotokolls, das Sie verwenden.

### **Der Standard-Flexibilitätstester (12-1085) und der modifizierte Der Flexibilitätstester (12-1086) ist unten abgebildet**

**HINWEIS** Für Flexibilitätstests werden unterschiedliche Protokolle und unterschiedliche Maßstäbe verwendet. Wir haben drei beliebte Skalen und ein grundlegendes Verfahren bereitgestellt. Bitte befolgen Sie bei der Durchführung eines Tests die Anweisungen des Testprotokolls, das Sie verwenden.

#### **Vorbereitungsschritte des Probanden (links):**

1. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie den Test durchführen
2. Schuhe ausziehen. Platzieren Sie die Füße direkt an der Box, nicht weiter als 20 cm voneinander entfernt. Zeigen Sie mit den Zehen zur Decke.
3. Setzen Sie sich mit Hüfte, Rücken und Kopf gegen eine Wand auf den Boden.
4. Strecken Sie die Beine vollständig aus, sodass die Kniekehlen den Boden berühren. Für die Back-Saver-Testmethode strecken Sie ein Bein aus und beugen das andere.
5. Die Unterseite der Füße sollte fest auf der Fußplatte des Flexibilitätstesters aufliegen.

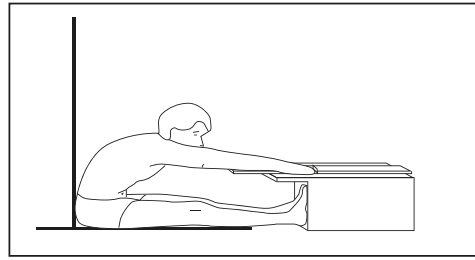
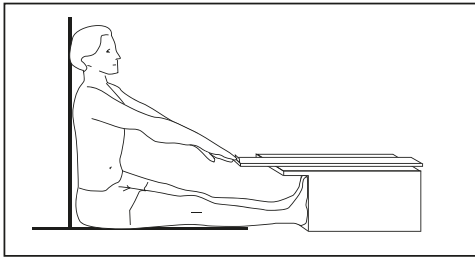
#### **Proband, der den Test durchführt (rechts):**

Nachdem alle **Vorbereitungsschritte** durchgeführt wurden, weisen Sie die Testperson an, eine Hand auf die andere zu legen (Handflächen nach unten) und so weit wie möglich zu greifen. Kopf und Rücken können sich von der Wand lösen. Die Kniekehlen müssen flach auf dem Boden liegen (es sei denn, Sie verwenden die Rückenschonermethode). Es sollte kein Longieren, Wippen oder erzwungene Hilfestellung erfolgen. Beim Dehnen sollte der Proband die Fingerplatte so weit wie möglich an der Oberseite des Testers entlang schieben. Die Dehnung sollte 1 Sekunde lang gehalten werden.

Es wird empfohlen, bei der Dehnung auszuatmen und den Nacken zu entspannen.

Der Test sollte dreimal wiederholt werden. Der beste der drei Versuche kann zur Bestimmung des Flexibilitätsgrads herangezogen werden. Suchen Sie auf der Seite des Flexibilitätstesters nach Ihrem Flexibilitätsperzentil-Ranking in den entsprechenden Alters- und Geschlechtskategorien.

## 12-1086 Modifizierter Flexibilitätstester – Durchführung des Tests



**HINWEIS** Für Flexibilitätstests werden unterschiedliche Protokolle und unterschiedliche Maßstäbe verwendet. Wir haben 4 beliebte Skalen und ein grundlegendes Verfahren bereitgestellt. Bitte befolgen Sie bei der Durchführung eines Tests die Anweisungen des Testprotokolls, das Sie verwenden. Sie können den modifizierten Tester für Standardtests verwenden, indem Sie den „Kupplungsstift“ durch beide Löcher in der verstellbaren oberen Platte stecken, um die „Standard“-Startposition zu fixieren.

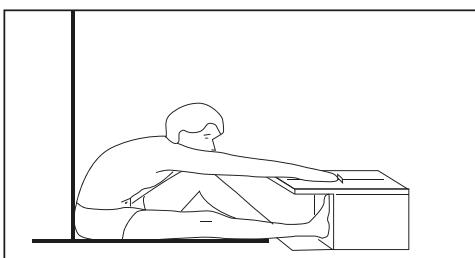
**WARUM MODIFIZIERTER TESTER VERWENDEN?** Ein Standard-Flexibilitätstester gleicht Schwankungen in der Arm- und Beinlänge der zu testenden Person nicht aus. Menschen mit langen Armen und kurzen Beinen sind im Vorteil, Menschen mit langen Beinen und kurzen Armen sind im Nachteil. Der Modified Flexibility Tester misst die normalisierte Rumpf- und Oberschenkelflexibilität. Sie können es weiterhin als Standardtester verwenden, indem Sie den Kupplungsstift befestigen, um einen „Standard“-Startpunkt zu erzeugen.

Lassen Sie den Probanden sich auf den Test vorbereiten, wie er/sie es mit einem Standard-Flexibilitätstester tun würde.

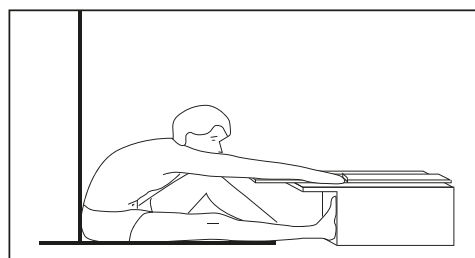
### Definieren Sie die Startposition der verstellbaren oberen Platte:

1. Positionieren Sie den Schieber ganz vorne auf der verstellbaren Oberplatte.
2. Legen Sie eine Hand über die andere (Handflächen nach unten).
3. Greifen Sie mit Ihren Händen so weit wie möglich nach vorne, ohne dass sich Kopf und Rücken von der Wand lösen (dies ist keine Dehnung). Der Trainer bewegt die verstellbare obere Platte entlang der Box, sodass der Schieber gerade die ausgestreckten Hände berührt.
4. Sichern Sie die verstellbare Oberplatte mit dem Stopper (G) in der Ausgangsposition.

Lassen Sie den Probanden den Test so durchführen, wie er/sie es mit einem Standard-Flexibilitätstester tun würde. Der Unterschied besteht darin, dass die Skala einen anderen Ausgangspunkt hat, der Arm- und Beinlängen berücksichtigt.



**12-1085**  
Standard-Flexibilitätstester



**12-1086**  
Modifizierter Flexibilitätstester  
(kann auch Standardtests durchführen)

### Position zum Testen der Rückenschoner-Flexibilität

Wenn das Testprotokoll eine „Rückenschoner“-Methode erfordert, muss der Proband das Knie gemäß dem Bild oben beugen. Befolgen Sie das für die Back-Saver-Methode spezifische Protokoll.



## PERCENTILE RANKS FOR SIT-AND-REACH FLEXIBILITY TESTER

centimeters men / women		COOPER INSTITUTE / YMCA TEST					
Percentile / Age	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	
99	>59.4 / >61.7	>58.4 / >62.2	>55.9 / >61.0	>54.1 / >57.9	>52.1 / >58.4	>50.8 / >58.4	
95	59.4 / 61.7	58.4 / 62.2	55.9 / 61.0	54.1 / 57.9	52.1 / 58.4	50.8 / 58.4	Superior
90	57.4 / 61.7	55.4 / 60.5	53.3 / 57.2	50.8 / 54.6	48.3 / 54.6	48.3 / 55.4	
80	55.1 / 57.2	52.1 / 57.2	49.5 / 54.6	47.0 / 52.1	44.5 / 51.6	43.9 / 48.3	Excellent
70	52.6 / 55.9	49.5 / 54.6	47.0 / 52.1	44.5 / 50.3	41.9 / 49.0	39.4 / 44.5	
60	48.2 / 54.6	47.0 / 52.1	44.5 / 50.8	41.4 / 48.3	39.4 / 47.0	36.8 / 43.2	Good
50	45.7 / 53.3	44.5 / 50.8	41.9 / 48.3	38.9 / 45.7	36.8 / 45.5	34.3 / 41.7	
40	42.0 / 52.1	41.9 / 49.0	39.4 / 46.5	36.3 / 43.9	33.8 / 42.7	31.8 / 39.4	Fair
30	39.4 / 49.5	39.4 / 46.5	36.8 / 43.9	33.8 / 41.9	30.5 / 39.4	28.7 / 36.6	
20	33.5 / 47.0	36.6 / 43.2	33.0 / 41.9	30.5 / 38.1	26.7 / 37.6	25.4 / 33.0	Poor
10	26.7 / 36.8	31.2 / 39.1	27.9 / 36.6	25.4 / 33.0	21.6 / 33.0	20.3 / 29.2	
5	23.9 / 36.8	26.7 / 35.8	23.6 / 30.5	21.1 / 26.7	17.8 / 31.2	14.7 / 23.4	
1	<23.9 / <36.8	<26.7 / <35.8	<23.6 / <30.5	<21.1 / <26.7	<17.8 / <31.2	<14.7 / <23.4	Very Poor

centimeters men / women		MODIFIED SIT-AND-REACH TEST			
Percentile / Age	<18	19-35	36-49	50+	
99	52.8 / 57.4	51.1 / 53.3	48.0 / 50.3	41.2 / 43.7	
95	49.8 / 49.5	48.0 / 49.0	46.2 / 48.8	40.1 / 39.9	
90	46.2 / 47.5	43.7 / 45.5	40.9 / 44.2	38.1 / 38.1	
80	45.2 / 45.2	43.2 / 42.4	37.1 / 41.2	33.8 / 36.1	
70	40.6 / 41.9	40.1 / 41.2	35.3 / 38.6	31.2 / 34.5	
60	38.6 / 40.6	38.1 / 40.1	34.0 / 36.8	29.2 / 31.2	
50	36.8 / 38.6	36.6 / 37.6	32.0 / 34.3	25.9 / 28.2	
40	35.6 / 36.8	34.3 / 36.8	29.5 / 32.5	24.6 / 25.7	
30	34.0 / 34.8	33.0 / 34.8	27.4 / 31.0	23.6 / 23.4	
20	30.0 / 32.0	29.5 / 32.0	25.2 / 28.0	22.4 / 21.1	
10	24.1 / 29.0	23.4 / 25.7	21.1 / 24.6	19.8 / 19.1	
5	21.3 / 23.9	20.1 / 20.6	17.8 / 21.6	18.3 / 9.4	
1	18.3 / 16.5	17.8 / 6.6	13.0 / 5.1	10.2 / 3.8	



Fabrication Enterprises, Inc., 250 Clearbrook Rd, Suite 240 Elmsford, NY 10523  
tel: 800-431-2830 +1-914-345-9300 fax: 800-634-5370 +1-914-345-9800  
FabEnt.com

rev0623

Vertrieb durch:



==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)