



प्रयोग – 3

मापित घटक : लचीलापन



टिप्पणी

“यह संधियों की उनकी गति के सम्पूर्ण परास में करने की क्षमता है।”

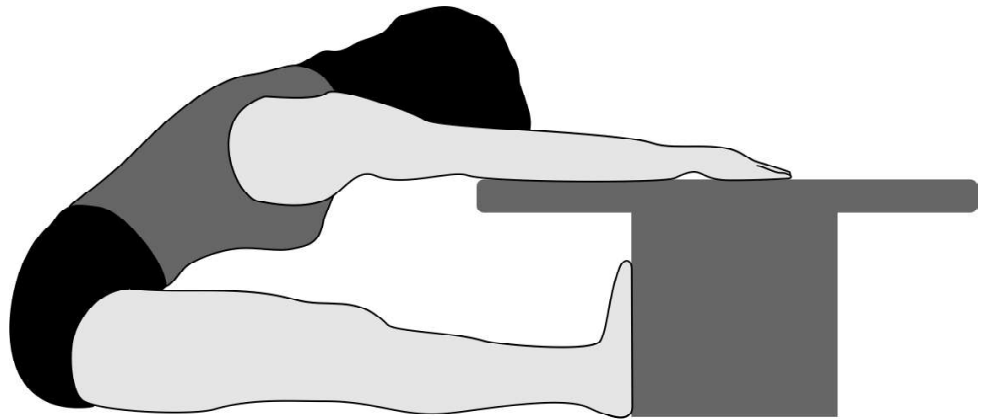
परीक्षण का नाम – सिट एंड रीच टेस्ट

लक्ष्य :

सिट एंड रीच परीक्षण के द्वारा पीठ के निचले हिस्से और हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियों के लचीलेपन को मापना।

आवश्यक उपकरण: इस परीक्षण के संचालन के लिए एक सिट एंड रीच बॉक्स (या वैकल्पिक रूप से एक रूलर और एक सीढ़ी या डिब्बे का उपयोग किया जा सकता है) की आवश्यकता होती है।

परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागी को अपने जूते उतारने और घुटने सीधे करके ज़मीन पर परीक्षण वृत्त (डिब्बे) के सामने पैर सीधे कर बैठने के लिए कहा जाता है। (चित्र 4 देखें)। अब प्रतिभागी को अपने एक हाथ को दूसरे के ऊपर इस तरह रखने के लिए कहा जाता है कि दोनों हाथों की मध्यमा उंगली एक ही लंबाई में एक साथ रखी हों। इसके बाद प्रतिभागी को आगे की ओर झुककर अपने हाथों को परीक्षण वृत्त (डिब्बे) के शीर्ष पर रखे गए रूलर पर 10 इंच के निशान के साथ रखें। फिर, प्रतिभागी को अपने हाथों को खिसकाकर रूलर को बिना उठाये जितनी दूर तक खिसका सकते हैं खिसकाएँ, कम से कम एक सेकेंड के लिए इसी स्थिति में रहने को कहा जाता है।



चित्र 4: सिट एंड रीच टेस्ट

समंकन प्रक्रिया : प्रत्येक प्रतिभागी को तीन प्रयत्न करने का अवसर दिया जाता है और एक इंच के निकटतम उच्चतम अंक दर्ज किया जाता है और लचीलेपन के प्राप्तांक के लिए रिकॉर्ड की गई रीडिंग से 10इंच घटाया जाता है, जिसकी तुलना तालिका 1 में दिए गए मानकों से की जाती है।

सारणी -1 : महिला एवं पुरुषों के लिए सिट एंड रीच परीक्षण के मूल्यांकन मानक

पुरुष (उम्र 17- 22 वर्ष)	महिला (16 से 21 वर्ष)	मूल्यांकन मानक
प्रदर्शन प्राप्तांक (इंच में)		
7 अथवा उससे अधिक	8 अथवा उससे अधिक	उत्कृष्ट
5 से 6	6 से 7	अच्छा
3 से 4	4 से 5	औसत से अधिक
1 से 2	1 से 3	औसत
0 से -1	0 से -1	औसत से कम
-2 और उससे कम	-2 से और उससे कम	बुरा



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 8 दिनों तक सिट एंड रीच परीक्षण करें और नीचे दी गई तालिका में अपने प्राप्तांक भरें -

	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
लचीलापन (इंचों में)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ



टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)