

Sit and Reach test

อุปกรณ์วัดความอ่อนตัว (ด้านหน้า)



อุปกรณ์วัดความอ่อนตัว ด้านหน้าแบบไม้
(เครื่องวัดความยืดหยุ่น)

การเตรียมตัวก่อนทดสอบ

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลังสะโพก และไหล่ก่อนทำการทดสอบ

วิธีทดสอบ

1. นั่งเหยียดขาตรงให้ฝ่าเท้าสัมผัสแผ่นกั้นหน้าเครื่องตรวจวัด
2. ฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้างห่างกันประมาณ 10 – 15 เซนติเมตร
3. วางมือให้ปลายนิ้วสัมผัสกับไม้วัด
4. ก้มตัวไปด้านหน้าอย่างช้าๆ ให้ปลายนิ้วดันไม้วัดให้ถึงจุดที่ตึงที่สุด
5. อ่านค่าที่ได้

กลุ่มผู้ใช้งาน



ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ



ฟิตเนสผู้สูงอายุ



บ้านพักอาศัย, คอนโด, หมู่บ้าน



ศูนย์กายภาพบำบัด

คุณสมบัติ

- เป็นเครื่องวัดความอ่อนตัวด้านหน้าแบบกล่อง
- ใช้สำหรับการทดสอบความอ่อนตัว ช่วงวัดระยะความอ่อนตัวได้ตั้งแต่ -30 เซนติเมตร ถึง +30 เซนติเมตร
- โครงสร้างทำจากเหล็กและไม้ สามารถพับเก็บได้
- ช่วงในการวัดตั้งแต่ -30 ถึง + 30 เซนติเมตร
- ค่าความละเอียดในการวัด 1 เซนติเมตร
- เป็นผลิตภัณฑ์ของประเทศไทย

รายละเอียดอุปกรณ์

กว้าง

32

เซนติเมตร

ยาว

60

เซนติเมตร

สูง

32

เซนติเมตร

น้ำหนัก

10

กิโลกรัม