



## Fiziksel Zindelik Değerlendirme Anketi

Adı-Soyadı: \_\_\_\_\_ Tarih: \_\_\_\_\_

Telefon numarası (Cep, iş, ev):  
\_\_\_\_\_

Doğum tarihi: \_\_\_\_\_ Yaş: \_\_\_\_\_ Boy: \_\_\_\_\_

Dinlenme sırasındaki kalp atış hızı: \_\_\_\_\_ Dinlenme sırasındaki tansiyon: \_\_\_\_\_

Kilo: \_\_\_\_\_

### Ortopedik Sorunlar/Sınırlamalar

### Cevre Ölçümleri

Boyun: \_\_\_\_\_ Karın: \_\_\_\_\_ Bel: \_\_\_\_\_

Omuz: \_\_\_\_\_ Kalça: \_\_\_\_\_ Göğüs: \_\_\_\_\_

Uyluk (Orta): \_\_\_\_\_ Kol: (Sol) \_\_\_\_\_ (Sağ): \_\_\_\_\_

### Vücut Bileşimi

Vücut yağı yüzdesi: \_\_\_\_\_ Kg cinsinden yağ: \_\_\_\_\_

Değerlendirme: \_\_\_\_\_

### Kas Dayanıklılığı

Şınav sayısı: \_\_\_\_\_ Değerlendirme: \_\_\_\_\_

Mekik sayısı: \_\_\_\_\_ Değerlendirme: \_\_\_\_\_

**Esneklik** (Değiştirilmiş Oturma-Uzanma testi) Üç denemenin en iyisi

En İyi Deneme (cm olarak): \_\_\_\_\_ Değerlendirme: \_\_\_\_\_

**Genel Tarama**

Vücut Duruşu: \_\_\_\_\_

Ön Omuz Esnekliği: \_\_\_\_\_

Boyun Eklem Hareket Açıklığı: \_\_\_\_\_

Dirençli İç/Dış Rotasyon: \_\_\_\_\_

Tam Diz Ekstansiyonu/Fleksiyonu: \_\_\_\_\_

Tek ve Her İki Dizi Göğse Doğru Kaldırma: \_\_\_\_\_