

## Sit and Reach test

De Sit and Reach test is een test voor het meten van de lenigheid. Het is een veelgebruikte test die de lenigheid van de hamstrings meet.

### Testafname

- De testpersoon zit in langzit op matten of op een vlakke ondergrond. De blote voeten worden plat tegen de voorkant van de meetkist geplaatst.
- Met gestrekte armen en vingers wordt nu geprobeerd zo ver mogelijk naar voren te reiken waarbij beide handen gelijk worden gehouden. De knieën blijven gestrekt en worden door een testleider vastgehouden.
- Wanneer niet verder naar voren gebogen kan worden, moet deze houding even vastgehouden worden.
- Het naar voren buigen moet langzaam en zonder schokken gebeuren, anders telt de meting niet.

### Scoring

De test wordt drie keer herhaald waarbij de grootste uitslag telt. Tussen de pogingen kunnen de benen het beste even worden gebogen. De afstand van de schuif in centimeter, afgerond naar beneden op hele centimeters, wordt genoteerd. (Bovende'eerd et al., 1980; Franks, 1989; Freedson et al., 2000; Leyten, 1982; Leyten et al., 1982; Van Mechelen et al., 1991; Safrid, 1995).

### Te meten parameters

De afstand in hele centimeters waarover de schuif verschoven kan worden, wordt opgemeten. Deze afstand wordt vergeleken met de afstand van leeftijdsgenoten (zie de referentiewaardes in het TNO-rapport 2007).

### Materiaal

- Meetkist van  $\pm 33$  centimeter en een schaalverdeling van 0 – 60 centimeter. De plank steekt 25 cm uit ten opzichte van de voorkant van de meetkist, zodat bij een score van 25 centimeter de vingertoppen de voetzolen bereiken.
- Liniaal of schuif