

Il **Sit and Reach Test** è una prova comunemente usata per valutare la flessibilità della parte bassa della schiena e dei muscoli posteriori della coscia (bicipite femorale).

Si esegue sedendosi a terra con le gambe distese e i piedi posizionati contro una scatola o un gradino. Da questa posizione, si estendono le braccia in avanti per raggiungere la massima distanza possibile. Il punteggio si misura in centimetri dal punto delle dita, prendendo in considerazione quanto oltre la linea di partenza (i piedi) si riesce a raggiungere.

La posizione finale viene mantenuta per 1-3 secondi per stabilizzare la misura.



Annarita Crippa

Perché è importante la flessibilità

- 1)** La flessibilità è importante per il sistema nervoso: quando allentiamo le tensioni di tipo muscolare e miofasciale liberiamo i nervi da possibili restrizioni. Questo spiega perché dopo una sessione di stretching ci sentiamo più rilassati, si allenta il fastidio sulle articolazioni.
- 2)** Per una buona postura: una cattiva postura sottopone muscoli e articolazioni a un'inutile tensione. Rilassandoli attraverso esercizi di stretching si favorisce un corretto allineamento della colonna.
- 3)** Per ridurre il rischio di infortuni: quando i tessuti di supporto delle articolazioni sono mobili gli infortuni sono meno probabili. In più allungando i muscoli, migliora la circolazione e si agevola il recupero.

Tabella normativa

I risultati del test possono variare a seconda di fattori come età, genere e livello di attività fisica. Un riscaldamento è consigliato per ottenere risultati affidabili e coerenti.

Tuttavia, le variazioni nella lunghezza degli arti possono influenzare il punteggio, rendendo difficile il confronto diretto tra individui diversi.

Per una guida completa e tabelle normative dettagliate, consulta risorse come Sport Science Insider e Topend Sports.

	UOMINI	DONNE
SUPER	> +27	> +30
ECCELLENTE	da +17 a +27	da + 21 a +30
BUONO	da +6 a +16	da +11 a +20
NELLA MEDIA	da 0 a +5	da +1 a +10
SUFFICIENTE	da -8 a -1	da -7 a 0
SCARSO	da -20 a -9	da -15 a -8
MOLTO SCARSO	< -20	< -15

Fonte della tabella: topendsports (basato su esperienza personale)



Video

Guarda il video
sul nostro canale YouTube
«Giretto APS»
per eseguire il Test
nel modo corretto.

<https://youtu.be/i-8th-4usL0>

Per qualsiasi informazione:



www.nordic.giretto.it
nordic@giretto.it
cell 366 7291389

