

COMMENT FABRIQUER L'APPAREIL DE TEST D'ÉTIREMENT EN POSITION ASSISE DES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS

L'appareil de test (tel qu'illustré à la figure I-1) est fabriqué de la façon suivante :

1. Fabriquer ou trouver une boîte en bois ou en carton d'une hauteur d'environ 30 cm (12 pouces).
2. Fixer un bâton de trois mètres au-dessus de la boîte avec le repère de neuf pouces du côté du bout le plus près de la boîte, où le participant posera son pied, et l'extrémité zéro près du participant.

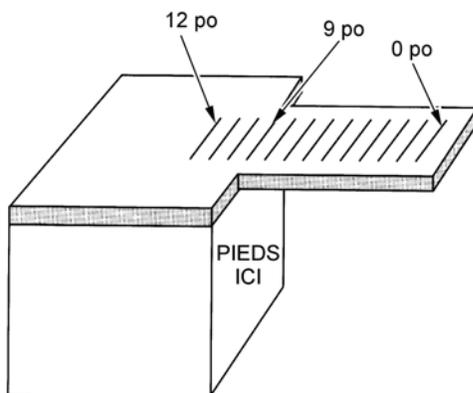


Figure I-1 Appareil de mesure de l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos

Nota. Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.) (p. 84), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC