

CAJÓN DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

Baseline® Sit n' Reach® Trunk Flexibility Testing Box | Modelo 12-1085 Standard



1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO

Nombre	Cajón de Evaluación de Flexibilidad de Tronco (Sit n' Reach Trunk Flexibility Testing Box)
Marca	Baseline® Evaluation Instruments
Categoría	Instrumento de evaluación kinesiológica y de aptitud física

2. DESCRIPCIÓN GENERAL

El Cajón de Evaluación de Flexibilidad Baseline Sit n' Reach es un instrumento profesional diseñado para medir la flexibilidad combinada de los músculos isquiotibiales y la zona lumbar. Es uno de los instrumentos de evaluación más utilizados por kinesiólogos, quiroprácticos, preparadores físicos y profesores de educación física desde 1974, tanto en la evaluación inicial de pacientes como en el seguimiento de programas de rehabilitación o entrenamiento.

Su construcción es de metal recubierto en polvo (powder-coated), con placa para los pies incorporada y un indicador deslizante de estiramiento máximo que permanece en la posición alcanzada hasta ser reiniciado, lo que garantiza lecturas precisas y confiables. Las escalas están impresas en pulgadas y centímetros, e incluyen los estándares Fitness Program, Cooper Institute/YMCA y AAHPERD.

INDICADOR FÁCIL DE LEER

- Se desliza suavemente hasta la posición de estiramiento máximo y permanece hasta reiniciarse



3. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	
Dimensiones	76,2 cm x 10,2 cm x 33 cm (30 in x 4 in x 13 in)
Peso	Aprox. 6,35 kg (14 lbs)
Material	Metal recubierto en polvo (powder-coated), de construcción robusta
Escalas incluidas	Fitness Program, Cooper Institute/YMCA y AAHPERD
Unidades de medición	Pulgadas y centímetros
Indicador de medición	Cursor deslizable de estiramiento máximo, se mantiene en posición hasta reiniciarse
Placa para los pies	Incorporada (built-in footplate)
Color	Azul



Ideal para:

Escuelas

Clínicas

Gimnasios

**Sit n' Reach
Flexibility Tester**

BASELINE EVALUATION
INSTRUMENTS

4. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Construcción robusta en metal recubierto en polvo, de alta durabilidad
- Indicador de estiramiento (vernier) de deslizamiento suave, con retención de la lectura máxima hasta el reinicio
- Escalas de fácil lectura, impresas en pulgadas y centímetros
- Incluye tabla de percentiles para interpretar los resultados según edad y sexo
- Placa para los pies incorporada, que brinda un apoyo estable durante la prueba
- Diseño compacto, liviano y fácil de transportar y almacenar
- Apto para uso profesional en clínicas, escuelas y gimnasios

5. INDICACIONES Y USOS

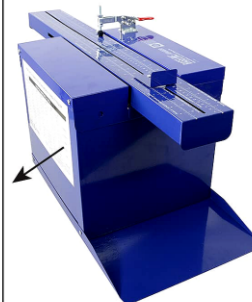
- Evaluación de la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y la zona lumbar
- Evaluaciones físicas iniciales en programas de rehabilitación kinesiológica
- Seguimiento de la progresión de la flexibilidad en programas de entrenamiento deportivo
- Aplicación de baterías de pruebas físicas en establecimientos educacionales
- Uso en consultas de quiropraxia y medicina deportiva
- Evaluaciones de aptitud física general en gimnasios y centros de acondicionamiento

INCLUDES FLEXIBILITY TABLE

- Use the table to measure your level of flexibility using your age, gender, and test results

COOPER INSTITUTE / YMCA TEST					
Percentile / Age	<18	20-29	30-39	40-49	50-59
95	120.8 / 124.3	120.8 / 124.3	120.8 / 124.3	120.8 / 124.3	120.8 / 124.3
90	118.1 / 121.6	118.1 / 121.6	118.1 / 121.6	118.1 / 121.6	118.1 / 121.6
85	115.4 / 118.9	115.4 / 118.9	115.4 / 118.9	115.4 / 118.9	115.4 / 118.9
80	112.7 / 116.2	112.7 / 116.2	112.7 / 116.2	112.7 / 116.2	112.7 / 116.2
75	110.0 / 113.5	110.0 / 113.5	110.0 / 113.5	110.0 / 113.5	110.0 / 113.5
70	107.3 / 110.8	107.3 / 110.8	107.3 / 110.8	107.3 / 110.8	107.3 / 110.8
65	104.6 / 108.1	104.6 / 108.1	104.6 / 108.1	104.6 / 108.1	104.6 / 108.1
60	101.9 / 105.4	101.9 / 105.4	101.9 / 105.4	101.9 / 105.4	101.9 / 105.4
55	99.2 / 102.7	99.2 / 102.7	99.2 / 102.7	99.2 / 102.7	99.2 / 102.7
50	96.5 / 100.0	96.5 / 100.0	96.5 / 100.0	96.5 / 100.0	96.5 / 100.0
45	93.8 / 97.3	93.8 / 97.3	93.8 / 97.3	93.8 / 97.3	93.8 / 97.3
40	91.1 / 94.6	91.1 / 94.6	91.1 / 94.6	91.1 / 94.6	91.1 / 94.6
35	88.4 / 91.9	88.4 / 91.9	88.4 / 91.9	88.4 / 91.9	88.4 / 91.9
30	85.7 / 89.2	85.7 / 89.2	85.7 / 89.2	85.7 / 89.2	85.7 / 89.2
25	83.0 / 86.5	83.0 / 86.5	83.0 / 86.5	83.0 / 86.5	83.0 / 86.5
20	80.3 / 83.8	80.3 / 83.8	80.3 / 83.8	80.3 / 83.8	80.3 / 83.8
15	77.6 / 81.1	77.6 / 81.1	77.6 / 81.1	77.6 / 81.1	77.6 / 81.1
10	74.9 / 78.4	74.9 / 78.4	74.9 / 78.4	74.9 / 78.4	74.9 / 78.4
5	72.2 / 75.7	72.2 / 75.7	72.2 / 75.7	72.2 / 75.7	72.2 / 75.7
0	69.5 / 73.0	69.5 / 73.0	69.5 / 73.0	69.5 / 73.0	69.5 / 73.0

Percentile / Age	<18	20-29	30-39	40-49	50-59
95	28.8 / 32.3	28.8 / 32.3	28.8 / 32.3	28.8 / 32.3	28.8 / 32.3
90	26.1 / 29.6	26.1 / 29.6	26.1 / 29.6	26.1 / 29.6	26.1 / 29.6
85	23.4 / 26.9	23.4 / 26.9	23.4 / 26.9	23.4 / 26.9	23.4 / 26.9
80	20.7 / 24.2	20.7 / 24.2	20.7 / 24.2	20.7 / 24.2	20.7 / 24.2
75	18.0 / 21.5	18.0 / 21.5	18.0 / 21.5	18.0 / 21.5	18.0 / 21.5
70	15.3 / 18.8	15.3 / 18.8	15.3 / 18.8	15.3 / 18.8	15.3 / 18.8
65	12.6 / 16.1	12.6 / 16.1	12.6 / 16.1	12.6 / 16.1	12.6 / 16.1
60	9.9 / 13.4	9.9 / 13.4	9.9 / 13.4	9.9 / 13.4	9.9 / 13.4
55	7.2 / 10.7	7.2 / 10.7	7.2 / 10.7	7.2 / 10.7	7.2 / 10.7
50	4.5 / 8.0	4.5 / 8.0	4.5 / 8.0	4.5 / 8.0	4.5 / 8.0
45	1.8 / 5.3	1.8 / 5.3	1.8 / 5.3	1.8 / 5.3	1.8 / 5.3
40	-0.9 / 2.6	-0.9 / 2.6	-0.9 / 2.6	-0.9 / 2.6	-0.9 / 2.6
35	-3.6 / -0.1	-3.6 / -0.1	-3.6 / -0.1	-3.6 / -0.1	-3.6 / -0.1
30	-6.3 / -2.8	-6.3 / -2.8	-6.3 / -2.8	-6.3 / -2.8	-6.3 / -2.8
25	-9.0 / -5.5	-9.0 / -5.5	-9.0 / -5.5	-9.0 / -5.5	-9.0 / -5.5
20	-11.7 / -8.2	-11.7 / -8.2	-11.7 / -8.2	-11.7 / -8.2	-11.7 / -8.2
15	-14.4 / -10.9	-14.4 / -10.9	-14.4 / -10.9	-14.4 / -10.9	-14.4 / -10.9
10	-17.1 / -13.6	-17.1 / -13.6	-17.1 / -13.6	-17.1 / -13.6	-17.1 / -13.6
5	-19.8 / -16.3	-19.8 / -16.3	-19.8 / -16.3	-19.8 / -16.3	-19.8 / -16.3
0	-22.5 / -19.0	-22.5 / -19.0	-22.5 / -19.0	-22.5 / -19.0	-22.5 / -19.0



Sit n' Reach
Flexibility Tester

BASILINE EVALUATION
INSTRUMENTS

6. MODO DE USO

- El evaluado se ubica descalzo, sentado con las piernas extendidas y las plantas de los pies apoyadas firmemente contra la placa del cajón
- Se coloca una mano sobre la otra, con las palmas hacia abajo, y los brazos extendidos
- El evaluado flexiona el tronco hacia adelante de manera lenta y controlada, deslizando el indicador con las yemas de los dedos

- El indicador se mantiene en la posición de máximo estiramiento alcanzado hasta que se reinicia manualmente
- El resultado se registra en la escala correspondiente (Fitness Program, Cooper Institute/YMCA o AAHPERD), en pulgadas o centímetros
- Se recomienda comparar el resultado con la tabla de percentiles según edad y sexo del evaluado

7. ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES

- Uso recomendado bajo supervisión de un profesional de la salud, educación física o preparación deportiva
- Evitar movimientos bruscos o rebotes durante la flexión del tronco para prevenir lesiones musculares
- No recomendado para personas con lesiones agudas de espalda baja o isquiotibiales sin evaluación médica previa
- Verificar que el equipo esté sobre una superficie plana y estable antes de cada evaluación
- Limpiar regularmente con agua y jabón, según las recomendaciones del fabricante
- Requiere un breve armado inicial (light assembly) antes de su primer uso

8. INFORMACIÓN COMERCIAL Y DE CONTACTO

Distribuido por	FISIOMED Limitada
RUT	76.184.288-9
Dirección	General del Canto N° 105, Of. 602, Providencia, Santiago, Chile
Sitio web	www.fisiomed.cl

Este documento tiene fines informativos y de catálogo. Las especificaciones pueden variar según actualizaciones del fabricante.