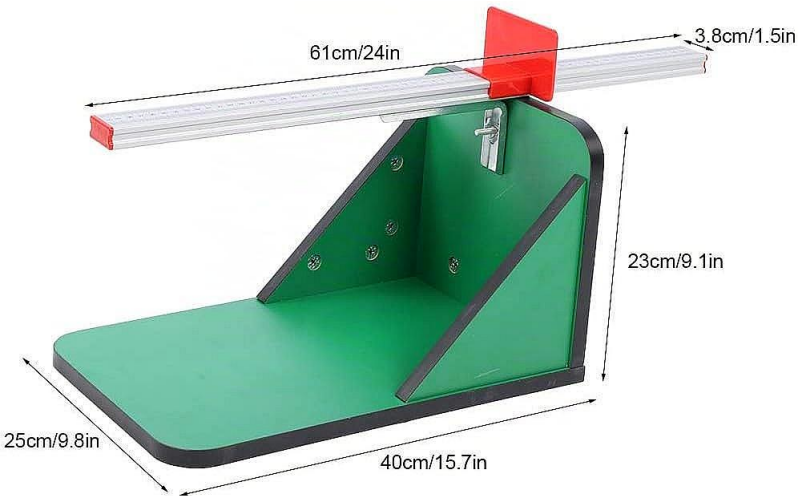


CAJÓN DE EVALUACIÓN DE FLEXIBILIDAD

Sit and Reach Test Box | Tensiómetro de Ligamentos Portátil | Evaluación de Flexibilidad



1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO	
Nombre	Cajón de Evaluación de Flexibilidad (Sit and Reach Test Box)
Otras denominaciones	Tensiómetro portátil de ligamentos / Ligament Tester
Tipo de producto	Instrumento de evaluación física para pruebas de flexibilidad de tronco y piernas
Referencia ASIN	B08J43PQ5L
Categoría	Equipamiento de evaluación kinesiológica y preparación física

2. DESCRIPCIÓN GENERAL

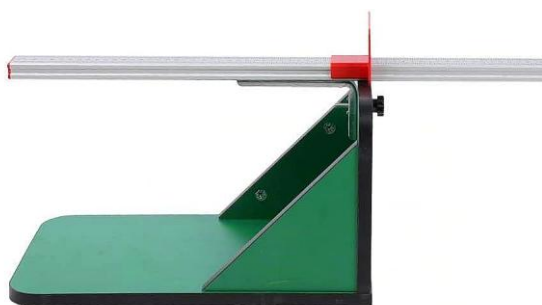
El Cajón de Evaluación de Flexibilidad (Sit and Reach) es un instrumento diseñado para medir el rango de movilidad del tronco, la zona lumbar, las caderas y los músculos isquiotibiales en reposo. La prueba de sentarse y alcanzar (Sit and Reach) es uno de los protocolos más utilizados en evaluación física, kinesiología deportiva y programas escolares de aptitud física, ya que refleja de forma práctica el nivel de extensibilidad muscular y ligamentosa de la cadena posterior del cuerpo.

El equipo cuenta con una base de tablero de alta densidad y un riel de escala en aleación de aluminio con cursor deslizante, que permite registrar de forma precisa la distancia alcanzada por el evaluado. Su diseño plegable y liviano facilita el transporte y almacenamiento entre sesiones de evaluación.



3. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones de la base	40 cm (largo) x 25 cm (ancho) x 23 cm (alto)
Dimensiones de la regla	61 cm (largo) x 3,8 cm (ancho)
Rango de escala	Aprox. 20 a 40 cm
Material de la base	Tablero de alta densidad (MDF/HDF), con bordes protectores de goma antideslizante
Material de la escala	Aleación de aluminio con cursor (vernier) deslizante
Color	Verde con acentos rojos
Diseño	Base fija con apoyapiés integrado, riel de medición regulable en altura



La escala de aleación de aluminio es precisa



La placa engrosada es fuerte y duradera



El vernier de alta calidad se desliza suavemente.



4. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Escala en aleación de aluminio de alta precisión
- Tablero engrosado, resistente y duradero para uso repetido
- Cursor (vernier) de alta calidad que se desliza con suavidad y se mantiene fijo en la posición alcanzada
- Diseño compacto y liviano, fácil de transportar y almacenar
- Apoyapiés integrado con guía de posicionamiento para los pies
- Cumple con los estándares habituales de pruebas de flexibilidad utilizados en programas escolares y deportivos

5. INDICACIONES Y USOS

- Evaluación de la flexibilidad de la zona lumbar y los músculos isquiotibiales
- Aplicación de baterías de pruebas físicas escolares y deportivas
- Seguimiento de la evolución de la flexibilidad en programas de entrenamiento o rehabilitación kinesiológica
- Evaluaciones de aptitud física en niños, adolescentes y adultos
- Apoyo en programas de acondicionamiento físico y prevención de lesiones musculoesqueléticas

6. MODO DE USO

- El evaluado se ubica descalzo, sentado sobre la colchoneta, con las piernas extendidas y juntas
- Los talones se apoyan firmemente contra la plataforma del cajón, separados aproximadamente 10-15 cm entre las puntas de los pies
- Las manos se colocan una sobre la otra, con los brazos extendidos y las yemas de los dedos tocando levemente el cursor de medición
- El evaluado flexiona el tronco hacia adelante de forma lenta y controlada, empujando el cursor con las manos, sin realizar movimientos bruscos
- El cursor permanece en la posición alcanzada, permitiendo leer el resultado en la escala una vez finalizado el movimiento
- Se recomienda registrar el mejor resultado de al menos dos intentos

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 con paño húmedo; evitar el contacto con solventes abrasivos
- Las mediciones pueden presentar leves variaciones debido a la naturaleza manual de la prueba

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.