



# اتاق سلامت



## آیتم های مورد بررسی طبق تشخیص کارشناس

- (۱) سنجش فشار خون استراحتی (با استفاده از دستگاه فشار سنج دیجیتال)
- (۲) بررسی ترکیب بدن با استفاده از دو روش آنالیز ترکیب بدن و چین پوستی (با دستگاه های کالیپر و Body Composition)
- (۳) بررسی ناهنجاری های قامتی ایستا (با استفاده از تست های مشاهده ای نیویورک با صفحه شطرنجی و یا دستگاه دیجیتال (Body Posture Analyzer))
- (۴) بررسی ناهنجاری های قامتی پویا با استفاده از روش (FMS)
- (۵) اندازه گیری استقامت قلبی - عروقی و حداکثر اکسیژن مصرفی (VO2 MAX) با استفاده از تست های تخصصی برای هر فرد شامل تست های (بروس، بالک، پله کوئین)
- (۶) اندازه گیری استقامت و قدرت عضلانی در سه ناحیه کمر بند شانه ای (شنا سوئدی)، مرکز تنه (دراز نشست) و اندام تحتانی (اسکات پای دیوار)
- (۷) بررسی انعطاف پذیری با استفاده از دستگاه دیجیتال (Sit and Reach) و روش اصلاح شده هایپکینز
- (۸) اندازه گیری توان عضلات پائین تنه با دو روش پرش طول و پرش سارجنت (با استفاده از دستگاه دیجیتال (Vertical Jump))
- (۹) اندازه گیری ویژگی های انتروپومتری شامل وزن و قد (با استفاده از ترازوی دیجیتال SECA آلمان)
- (۱۰) غربالگری ناهنجاری های کف و مچ پا (با استفاده از دستگاه دیجیتال پیشرفته (Foot Scan) و در نهایت ارائه مشخصات دقیق کفی مناسب با توجه به مشکلات پای فرد مورد سنجش

## شماره های تماس جهت تعیین وقت



سپیده سمواتی شریف (کارشناس ارشد بیومکانیک): ۶۶۱۶۵۱۵۴

مهر داد بابایی (کارشناس ارشد فیزیولوژی): ۶۶۱۶۶۱۶۰



## هزینه انجام سنجش و مشاوره

ردیف	عنوان سنجش	هزینه برای خانواده شریف (ریال)	هزینه برای مراجعین آزاد (ریال)
۱	ارزیابی ترکیب بدنی (Body Composition) - اندازه گیری فشار خون - اندازه گیری قد - اندازه گیری وزن	۵۰۰,۰۰۰	۱,۵۰۰,۰۰۰
۲	بررسی پاسچر (Posture - پیکر سنجی)	۲۰۰,۰۰۰	۶۰۰,۰۰۰
۳	تست پله کوئین (آزمون آمادگی هوازی زیر بیشینه)	۱۵۰,۰۰۰	۷۰۰,۰۰۰
۴	Sit & Reach (آزمون انعطاف عضلات خلفی بدن)	۱۰۰,۰۰۰	۴۰۰,۰۰۰
۵	Foot Scan (بررسی ناهنجاری های کف پا)	۲۰۰,۰۰۰	۸۰۰,۰۰۰
۶	FMS Test (آزمون غربالگری عملکردی)	۲۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۰۰۰
۷	Sargent Test (تست پرش عمودی)	۱۵۰,۰۰۰	۶۰۰,۰۰۰
۸	سنجش توان هوازی (Balke & Bruce)	۲۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۰۰۰

برای آگاهی بیشتر از اخبار و اطلاعاتی های ورزشی به پایگاه اینترنتی و کانال تلگرام مدیریت تربیت بدنی مراجعه فرمایید.

@sharifsports

sport.sharif.ir