

Name: _____ Course Number: _____

Section: _____ Date: _____

Stretching Log

Track and record your flexibility and stretching exercises.

Activity 1: Tracking Your Flexibility

Procedure

The following charts will help you to track your flexibility assessment values and the types of stretching exercises you perform each week. The most commonly employed flexibility assessment is the sit-and-reach test you completed in Activity 6.1. Record your scores below. Other joint-specific flexibility assessments are listed to allow you to record your scores.

Test 1 Date: _____

Assessment technique	Value	Classification
Sit-and-reach		
Shoulder		
Thigh		
Calf		
Hamstring		
Groin		
Hip flexors		

Test 2 Date: _____

Assessment technique	Value	Classification
Sit-and-reach		
Shoulder		
Thigh		
Calf		
Hamstring		
Groin		
Hip flexors		

Test 3 Date: _____

Assessment technique	Value	Classification
Sit-and-reach		
Shoulder		
Thigh		
Calf		
Hamstring		
Groin		
Hip flexors		

Test 4 Date: _____

Assessment technique	Value	Classification
Sit-and-reach		
Shoulder		
Thigh		
Calf		
Hamstring		
Groin		
Hip flexors		

Test 5 Date: _____

Assessment technique	Value	Classification
Sit-and-reach		
Shoulder		
Thigh		
Calf		
Hamstring		
Groin		
Hip flexors		

Test 6 Date: _____

Assessment technique	Value	Classification
Sit-and-reach		
Shoulder		
Thigh		
Calf		
Hamstring		
Groin		
Hip flexors		

Step 1: Select stretching exercises and write them in the left column.

Step 2: Circle the days of each week you stretched.

Exercise	Week of	Week of	Week of
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa

Exercise	Week of	Week of	Week of
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa
	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa	S M T W Th F Sa