坐位体前屈测试目的与方法

1、测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。  
2、测试方法

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10～15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。测试两次，取最好成绩。  
4、注意事项  
（1）身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。  
（2）受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。  
[坐位体前屈](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%9D%90%E4%BD%8D%E4%BD%93%E5%89%8D%E5%B1%88&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao)：[坐位体前屈](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%9D%90%E4%BD%8D%E4%BD%93%E5%89%8D%E5%B1%88&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao)是大中小学体质健康测试项目，它的测试目的是测量在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及身体柔韧素质的发展水平。