

一分鐘屈膝仰臥起坐 檢核說明

一、 一分鐘仰臥起坐的測試目的及重要性

- (一) 目的：此測試可以瞭解腹肌肌耐力的好壞，可以當作之後設計運動處方的參考，亦可當做之後進步情形對照。
- (二) 重要性：具有良好腹肌肌耐力的人，有較好的軀幹穩定性，可減少下背痛及肩頸疼痛的發生率。

二、 正確的測量方法與步驟

- (一) 步驟一：預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上(肩窩附近)，手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。
- (二) 步驟二：施測者以雙手按住受測者腳背，協助穩定。
- (三) 步驟三：測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一個完整動作，之後控制腹肌回復仰臥預備動作。
- (四) 步驟四：聞(預備)口令時保持先前姿勢，聞「開始」口令時盡力在一分鐘做起坐的動作，直到聽到「停」口令時動作結束，以次數越多者為越佳。

三、 測驗時安全注意事項

- (一) 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或懷孕女生皆不可以接受此項測驗。
- (二) 測驗前做適度的熱身運動，測驗過程中不要閉氣，應保持自然呼吸。
- (三) 做起時以雙肘接觸雙膝為準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸地面，後腦勺在測驗中不可碰地。
- (四) 測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。