

# 坐姿體前彎      檢核說明

## 一、 坐姿體前彎的測試目的及重要性

(一) 目的：主要透過評估後腿及下背部關節可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性，做為瞭解個人身體柔軟度的參考。

(二) 重要性：幫助個人瞭解自己柔軟度的好壞，可以當作日後設計運動處方及體適能進步情形對照之參考。

## 二、 正確的測量方法與步驟

(一) 步驟一：請脫鞋坐下，兩腿分開與布尺(測量器)兩邊 15 公分同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上。

(二) 步驟二：雙腿腳跟底部請確定與布尺(測量器)之 25 公分記號平齊，測驗中膝關節要保持伸直，不可彎曲。

(三) 步驟三：測驗時雙手重疊(兩中指互疊)，自然緩慢向前伸展(不得急速來回抖動)，盡可能向前伸，並使中指觸及布尺後，暫停 2 秒，以便紀錄。

(四) 步驟四：正式測驗開始，請先試做一次，再正式測驗兩次，取最佳成績登記。

## 三、 測驗時安全注意事項

(一) 測驗前要做適度的熱身運動。

(二) 患有腰部疾病、下背脊髓疼痛、後腿肌肉拉傷、懷孕女生皆不可接受此項測驗。

(三) 受測者上身前傾時要緩慢向前伸，不可用猛力前伸，以免受傷。

(四) 測驗過程中，受測者如有身體不適，須立即停止測驗。