

## 附件 21：柔韧素质指标的测量与评价

基本原理：依据环节间的夹角大小或两点间的距离大小进行测量。

器材：垫子、量角规、测径规、直木棍、皮尺。

### 一、坐位体前屈

#### （一）测试方法

受试者坐在垫子上，两腿伸直，足跟并拢。两臂上举，上体尽量前屈，然后用量角规测量髂嵴点与大转子点的连线和大转子点与外踝点的连线间的夹角。测 2 次，取最好成绩。（或用坐位体前屈测试仪）

#### （二）注意事项

1. 测试前，受试者应做好准备活动，以防测试时软组织拉伤。
2. 受试者测试过程中膝关节不能弯曲。

### 二、后屈体造桥

#### （一）测试方法

##### 方法一

1. 测量受试者的脐高（地面至脐点间的距离）。
2. 令受试者仰卧于地，两手分开与肩同宽，双手在颈部两侧反撑，屈膝，两脚分开与肩同宽。手脚同时用力，缓慢撑起身体，头后仰，手脚尽量靠近，肘关节和膝关节伸直，使身体呈弓形（桥状）。
3. 当受试者将身体撑起至最高点时，迅速测量地面至背弓内测最高点的距离。测 2 次，取最好成绩。

##### 方法二

令受试者身体呈桥状，手脚尽量靠近，肘关节和膝关节伸直。测量受试者中指指尖点至足跟点的距离。测 2 次，取最好成绩。

#### （二）注意事项

测量前受试者要做好准备活动。

### 三、转肩

#### （一）测试方法

首先测量受试者的肩宽（两肩峰点之间的距离）。然后令受试者直立，两手正握木棍，两臂同时上抬，逐渐绕至体后。两臂后绕时，若感觉所握的距离太窄，

右手可向木棍的外侧滑动直至刚好使两臂绕到体后的位置，然后再由体后绕至体前。测 2 次，用皮尺测量两手虎口间的距离，并取最好成绩，距离越短越好。

#### （二）注意事项

要求两臂保持在同一水平面上，直臂，身体不能扭动，不能提踵。

### 四、前后劈叉

#### （一）测试方法

令受试者两腿呈前后分腿站立姿势，然后两腿下滑，成前后劈叉，两腿膝关节不得弯曲。测试者用量角规测量两腿间的夹角，即前腿大转子点与膝关节点连线和后腿大转子点与膝关节点连线间的夹角。测 2 次，取最好成绩。

#### （二）注意事项

受试者成叉后，两腿必须伸直。

### 五、左右劈叉

#### （一）测试方法

受试者两腿呈左右分腿站立姿势，然后两腿向左右下滑，测试者在其身后，测试者用量角规测量两腿间的夹角，即左腿大转子点与膝关节点连线和右腿大转子点与膝关节点连线间的夹角。测量 2 次，取最好成绩。

#### （二）注意事项

两腿必须在同一直线上，且不能弯曲。

### 【结果分析与评价】

1. 坐位体前屈测量值越小，即两连线间的夹角越小，说明受试者躯干和下肢各关节以及下肢肌群和韧带伸展性和弹性越好。

2. 利用方法一进行后屈体造桥测量时，后屈体造桥测量的成绩=脐高~桥高。后屈体造桥的成绩越小（桥高越接近脐高成绩越好），说明受试者脊柱伸展的能力越好；利用方法二进行后屈体造桥测量，测量值越小，即中指指尖与足跟点的距离越短，说明受试者脊柱伸展的能力就越好。

3. 转肩，用测得的两手间的握距值减去肩宽，差值越小则说明肩部的柔韧性越好。

4. 前后劈叉，夹角越大，说明受试者两腿前后伸展的能力越强。

5. 左右劈叉，夹角越大，说明受试者两腿左右伸展的能力越强。