**握力测试**

**指导语**

*为参与者支撑测力仪，确保参与者手持被测手臂在旁边，但不接触自己身体的侧面，肘部弯曲90度。*



确保参与者坐在椅子上，使他们的脚放在轮椅的底板或地板上，膝盖弯曲成90度角。

向参与者展示测力仪并说:***我们将使用这台机器来测量你的手有多强壮。你将用每只手挤压手柄2次(一次练习，一次测试)，同时你的手臂放在你的旁边，你的肘部像这样弯曲。***演示参与者应该如何将手臂放在身体两侧，但不接触身体，肘部弯曲90度。然后说:***把手不会动，但机器会显示你挤压的力度。***点击测力仪上的清零键和测试键，然后挤压手柄进行演示。然后说:***看到了吗?***把测力结果展示给参与者看，然后说:***你有什么问题吗?***回答参与者可能有的任何问题，然后进入练习试验阶段。

**练习阶段**点击测力仪上的清零键和测试键，说:***请用你的右手(或者左手，如果惯用左手的话)练习***。如果需要的话，指着对方的手，然后***说:当我说“开始”的时候，你要用力挤压手柄，但不要太用力。***扶着测力仪，然后说:***准备好了吗?3,2,1，开始!***3-4秒后，说:***停。***

点击测力仪上的清零键和测试键，说:***现在我们要用你的左手(或者右手)练习***。如果需要的话，指着对方的手，然后***说:当我说“开始”的时候，我希望你用力挤压手柄，但不要太用力。***扶着测力仪，然后说:***准备好了吗?3,2,1，开始!***3-4秒后，说:***停。***

**正式试验**

点击测力仪上的清零键和测试键，说: ***现在我们要测试每只手，从你的右手(或左手，如果惯用左手的话)开始***。***这次我说“开始”的时候，我希望你尽可能用力地挤手柄。准备好了吗?3,2,1，开始!用力，用力，再用力!***3-4秒后，说:***停。***记录数据。

点击测力仪上的清零键和测试键，说：***现在我们要测试你的左手(或者右手)。***如果需要的话，指着那只手，然后***说:这次我说“开始”的时候，我希望你尽可能用力地挤压手柄。准备好了吗?3,2,1，开始!用力，用力，再用力!***3-4秒后，说:***停。***

记录数据，结束测试。