

Test de Flexion Du Tronc En Avant

La flexibilité musculaire est la capacité d'un joint de se bouger librement pendant la gamme entière du mouvement. La flexibilité musculaire est particulièrement importante pour l'athlète, en aidant non seulement à la performance mais également à la prévention des dommages inutiles.

Équipement

- Un Flexomètre Wells & Dillon modifié ou un autre similaire si disponible.
- Si aucun Flexomètre n'est disponible, les professeurs peuvent utiliser une boîte en bois avec une règle attachée. Les dimensions de la boîte devraient être de environ 30cm x 30cm x 30cm. Une règle de 50 centimètres, ou un appareil de mesure approprié, devrait être attaché d'une telle manière qu'exactly 20 centimètres de la règle se prolongent au delà du bord antérieur de la boîte.

Procédure

Note : Les étudiants devraient exécuter quelques mouvements d'échauffement et d'étirement léger avant le test.

- Les étudiants, sans chaussures, s'asseyent avec des jambes bien étendues et la plante des pieds posée contre le Flexomètre ou la boîte.
- En gardant les genoux bien droits, les bras également étendus, et les paumes au sol, les étudiants se penchent lentement et atteignent vers l'avant, en poussant la glissière au long de l'échelle, avec les bouts des doigts, le plus loin possible. (S'ils utilisent une boîte avec une règle, observez le point de flexion maximale). Enregistrez le point maximal que l'étudiant atteint. La position de la flexion maximale doit être tenue pendant environ deux secondes.
- Si les genoux fléchissent, l'épreuve ne comptée pas.
- N'essayez pas de maintenir les genoux en bas.
- Ne permettez pas le rebondissement ou le mouvements vacillants.
- Répétez l'épreuve deux fois.

Annotation

- Enregistrez la lecture maximale qui est la plus proche à 0.5 centimètres.

