

俯臥撐測試 (只適用於男性)



3. 屈臂使身體平直下降至肩與肘處於同一水平面，然後將身體平直撐起，恢復至開始姿勢為完成一次。

注意事項：

1. 測試前，測試人員調節上下兩對紅外線發射接收器和反射器的高度，使其在受試者身體處於撐起標準姿勢時，能阻斷上端的紅外信號；且使身體處在下降標準姿勢時，能阻斷下端的紅外信號。



2. 測試時，如果身體未能保持平直或下身體未降至肩與肘處於同一水平面，該次動作不計數。
3. 當身體下降時不能接觸地面。

俯臥撐測試 (只適用於男性)

操作程序：

1. 按「測試」啟動儀器／重新開始測試。
2. 測試時，受試者雙手撐在墊子上
(請依照上一部份指示受試者保持正確測量姿態)。
3. 身體挺直，屈臂使身體平直下降至肩與肘處於同一水平面。
4. 然後將身體平直撐起，恢復至開始姿勢為完成一次。
5. 重覆步驟 3 至 4，直至受試者身體不能再平直下降至肩與肘處於同一水平面或身體不能平直撐起。
6. 待儀器發出“呖”聲後，量度完成。
7. 按「確定」確認讀數。
8. 按「寫咭」，再輸入受試者的身份號碼。
9. 再按「確定」將讀數發送至終端機。

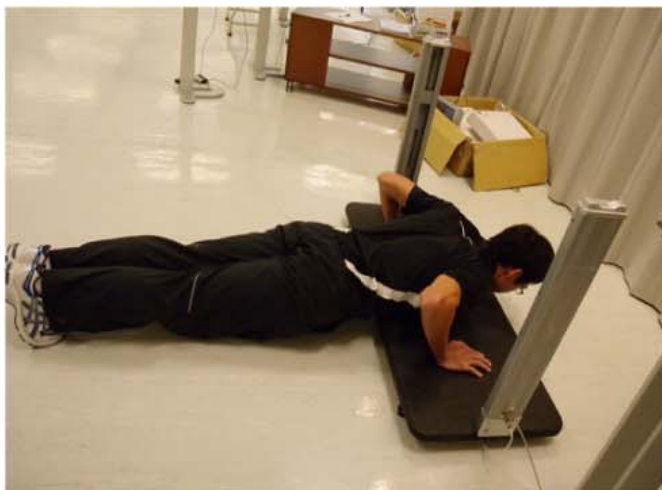


1. 按「測試」啟動儀器。

俯臥撐測試 (只適用於男性)



2. 測試時，受試者雙手撐在墊子上。



3. 身體挺直，屈臂使身體平直下降至肩與肘處於同一水平面。



4. 然後將身體平直撐起，恢復至開始姿勢為完成一次。

俯臥撐測試 (只適用於男性)



5. 重覆步驟 3 至 4，直至受試者身體不能再平直下降至肩與肘處於同一水平面或身體不能平直撐起。



6. 待儀器發出“唸”聲後，量度完成。

7. 按「確定」確認讀數。



8. 按「寫咭」，再輸入受試者的身份號碼。

俯臥撐測試 (只適用於男性)



9. 再按「確定」將讀數發送至終端機。



10. 按「測試」重新開始測試，重複步驟 2 至 9。