

便携式立定跳远测试仪公司 便携式立定跳远测试仪 赛康精益

产品名称	便携式立定跳远测试仪公司 便携式立定跳远测试仪 赛康精益
公司名称	北京赛康精益信息技术有限责任公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	北京市海淀区青云里满庭芳园小区9号楼青云当代大厦20层2006室148号房间
联系电话	15001012521

产品详情

体质测试包括哪些项目？

立定跳远。立定跳远非常方便，在地点的选择上可以是平地。要想提高立定跳远的成绩，那平时一定要加强训练，主要是要提高膝、踝、髌三个关节的协调用力。

短跑。包括：50米跑、60米跑、100米跑、200米跑，400米跑，4×100米接力跑，考验人的爆发力，对速度的要

长跑。通常在5000米以上的称为长跑，在19世纪80年代就开始出现了长跑，也是有比较长的历史，更考验人的耐力，平时想锻炼身体，可以早上进行跑步，呼吸新鲜空气的同时，对身体也是有帮助的。

体质测试项目

1、肺活量测试。显而易见，肺活量测试主要是检查肺功能的。在测试前，要和被测试的人讲怎么用这个仪器来进行检查，会出现脸发红的样子，便携式立定跳远测试仪哪家好，这都是正常的，当人在用力地吹出一口气时，就会出现这种反应。测试的时候，让检查的人一次吸满气后，用尽全力呼出去，在肺活量仪器上会出现一串数字，便携式立定跳远测试仪公司，显示的数字即为肺活量。成年男子的肺活量约为3500ml，女子约为2500ml，这是正常的肺活量指标。

2、立定跳远。立定跳远非常方便，在地点的选择上可以是平地。要想提高立定跳远的成绩，那平时一定要加强训练，主要是要提高膝、踝、髌三个关节的协调用力。

3、短跑。包括：50米跑、60米跑、100米跑、200米跑，400米跑，4×100米接力跑，考验人的爆发力，对速度的要求。

4、长跑。通常在5000米以上的称为长跑，在19世纪80年代就开始出现了长跑，也是有比较长的历史，更考验人的耐力，平时想锻炼身体，可以早上进行跑步，呼吸新鲜空气的同时，对身体也是有帮助的。

5、坐位体前屈。这是考验人的韧带的一种测量方法，看你的柔韧性的强度，这是我认为体测中很简单的一个项目了，便携式立定跳远测试仪价格，又快又简单就能完成。当然在这个过程中，要学会保护自己，不要突然用力过度，导致肌肉的拉伤。

6、引体向上。一般是对男生进行测试，测试的人抓住单杠，便携式立定跳远测试仪，利用手臂的力量进行上下移动，从下往上为标准的一个，在做的过程中，不要过度用力，保护好自己。

体质测试常见错误及注意事项

常见错误

(1) 受试者头顶上的发辫、发结未放开，饰物未取下，应让其放开发辫、发结，取下饰物后再测。

(2) 受试者头过低或过高，耳屏上缘与眼眶下缘未呈水平位，或足跟、骶骨部及两肩胛间未与立柱相接触，或穿鞋站立于身高计上，应纠正后再测。

注意事项

(1) 测试前，受试者不得进行剧烈体育活动和体力劳动。

(2) 测试人员读数完毕后，要将水平压板推回到安全高度，以防碰坏水平压板或碰伤受试者。

(3) 智能型身高计的水平压板是自动升降的，测试人员不要强行将其停止或上下移动。测试时，严禁拔卡。

便携式立定跳远测试仪公司-便携式立定跳远测试仪-赛康精益由北京赛康精益信息技术有限责任公司提供。北京赛康精益信息技术有限责任公司是一家从事“身高体重测试仪,坐位体前屈测试仪,立定跳远测试仪”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“赛康精益”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务至上，用户至上”的原则，使赛康精益在仪器仪表中赢得了客户的信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！