

# 背肌力器使用說明

肌力是肌肉所能產生的最大力量，良好的肌力可以維持正確的姿勢與增進工作的效率，肌力不好的人較容易產生肌肉疲勞與酸痛的現象。背肌力器測量下背部的肌力

使用方法:

受試者站立至測試台上

雙手正握握把,膝蓋保持直立,上身向前傾斜約 30 度

可依受試者不同調整握把下的鍊子至適當的長度

開始進行測試

測試時握住握把向上拉起,使用上半身背部的力量，應避免使用腳部及手部力量

此時指針會顯示所測得之背肌力數據

將指針扳回歸零,進行下一次測試

注意事項:

進行測試前必需進行暖身運動,避免受傷

中高齡者使用時必需特別小心

測試時如感到背部不適,應立即停止

