

ภาคผนวก ข

การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ Leg Dynamometer

วิธีการ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนบนแท่นที่วัดโดยวางเท้าทั้งสองให้เต็มฝ่าเท้า
2. จัดลำตัวให้ตรง งอเข่าประมาณ 130-140 องศา
3. มือจับที่ด้ามของเครื่องไดนาโมมิเตอร์โดยคว่ำด้านแขนและมือลง
4. ปรับความยาวโซ่ให้เหมาะสมกับผู้ทดสอบ
5. ผู้ทดสอบออกแรงเหยียดขาจนสุดความสามารถ



ภาพที่ 21 การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา