无论是居家跟着视频“云”健身，还是去户外或健身房锻炼，动起来的人越来越多。

全民健身活动状况调查结果显示，2020年全国经常参加体育锻炼的人数比例为37.2%，比2014年经常参加体育锻炼人数比例33.9%，又提高了3.3个百分点。

然而，运动对身体也有体能要求，盲目训练轻则造成身体部位疼痛，严重时还可造成运动损伤。

8月8日是全民健身日，《生命时报》采访专家，教你用7个基础动作自测身体短板，最大化避免损伤。

受访专家

南京体育学院运动健康学院运动康复系主任 戴剑松

本文编辑｜李丹妮

功能性动作筛查，给身体做套“运动体检”

功能性动作筛查（FMS）作为一种基础运动能力的评估方法，不仅简单、易量化，还通用于多个国家，运动员也适用。

这套评价体系主要通过7个动作测试各种人群的基础运动能力，包括身体平衡能力、柔软度、稳定性等，还可以评估是否有身体短板，从而进行针对性矫正，降低运动损伤的发生几率。

7个基础动作的完成质量有个打分标准：

- 如果能高质量完成动作，说明受试者在身体基本灵活性和稳定性方面没太大限制，在运动合理的情况下受伤风险较小；
- 如果受测者没有适当的稳定性和灵活性，他的薄弱环节和不平衡就会在

专项运动中充分表现出来，发生运动损伤的几率大。

功能性动作筛查评分分为4个等级，从0分到3分，3分为最高分。

FMS评分等级	
0分	测试中任何部位出现疼痛
1分	受试者无法完成整个动作或无法保持起始姿态
2分	受试者可以完成整个动作，但完成质量不高
3分	受试者可以高质量地完成动作

- 如果7个动作完成质量都很高，满分是21分；
- 如果得分在14分以下，最好找物理治疗师帮忙矫正身体的不平衡，以及在灵活性、稳定性方面的缺陷；
- 如果介于14~21分，说明可以继续进行自己喜欢的运动，但要注意加强基本功训练，强化身体灵活性和稳定性。

在打分时，对于3分高质量动作一般容易判断，但对于2分和1分的判断有时模棱两可。

建议如果动作完成不好，就是1分，然后根据后期改善幅度决定给2分还是1分。

7个动作自测运动短板

根据上述评分标准，大家可以做以下7个动作，并根据说明打分。除此之外，每个动作都有一些常见错误，可以对照及时发现身体的运动问题。

1俯卧撑：上肢力量和躯干稳定

这项测试反映了上肢力量以及躯干稳定性，它跟标准的俯卧撑略有不同：

对男性而言，要求两手打开位置在眉头高度，而不是肩部位置，如果完成不了，下降至下颌高度完成，但只能得2分；

女性则要求在下颌高度完成，如果完成不了下降至肩部高度，同样只能得2分。

常见错误：塌腰撅臀，这代表力量和躯干稳定性都较差。

附加测试：俯卧，用手将上半身撑起，观察是否引发腰部疼痛。

2过头举下蹲：关节稳定性

- 双手上举一根棍子（扫把、晾衣杆之类的道具均可），要求棍子在头顶正上方，双脚打开与肩同宽，膝盖自然伸直，挺胸收腹；
- 缓慢下蹲至大小腿完全折叠（亚洲蹲），同时能保持挺胸收腹状态，棍子基本在头顶正上方，同时膝盖不过度超过脚尖，全脚掌踩实地面。

这个动作综合反映了上肢、躯干和下肢所有关节的灵活性和稳定性。

常见错误：

- 能蹲到底，但脚跟无法落地。提示：跟腱弹性差，小腿肌肉过紧，足踝灵活性不够，运动时容易引发跟腱炎、足底筋膜炎、小腿胫骨应力综合征、髌骨劳损。

- 无法下蹲至大小腿折叠。提示：臀肌、大腿肌肉过紧，下肢力量差，运动时容易导致小腿胫骨应力综合征、髌骨劳损、髌腱炎。

- 能蹲到底，但含胸弓背明显，棍子无法保持在头部正上方。提示：腰腹力量差，上背部僵硬且力量差，肩部柔韧性差，运动时容易导致躯干不稳，大大降低训练效率，影响呼吸。

- 无法蹲到底，棍子无法保持在头部正上方，甚至产生棍子扭转。提示：核心力量、下肢力量与柔韧性均很差，是发生运动损伤的高危人群。

- 下蹲时膝盖内扣。提示：臀肌力量差，容易发生髂胫束摩擦综合征、髌骨劳损等。

附加测试：

双脚前后脚站立，后脚脚尖紧贴前脚脚跟，双腿屈膝下蹲，然后在后腿膝盖向下做条垂线，观察垂线落在前脚脚踝什么位置。

- 如果落在脚踝前方代表柔韧性良好；
- 如果落在脚踝正上方代表柔韧性一般；
- 如果落在脚踝后方代表柔韧性不佳，容易引发跟腱痛、小腿痛和足底痛。

3超人式：核心力量

- 双脚、双膝、双手支撑在瑜伽垫上，3分动作为同侧手脚伸出，还能保持稳定，但95%的人无法标准完成；
- 能对侧手脚伸出，并保持躯干稳定，得2分；
- 能对侧手脚伸出，无法保持躯干稳定，得1分，说明核心力量差。

4跨栏步：髋膝踝灵活性

肩扛一根棍子，双脚并拢站立，屈髋屈膝脚踝背屈跨过障碍，然后脚跟着地，注意此时重心在后腿而不是前腿，再还原，重复2~3次，然后测试另一条腿。得分低的一侧作为该项得分。

该测试反映了髋膝踝的灵活性，单腿平衡能力以及骨盆控制能力。

常见错误：

可以保持骨盆正直，但由于屈髋抬腿和勾脚能力不够，导致跨过障碍物时，出现大腿小腿内外旋，无法保持髋膝踝呈一直线。

此外含胸弓背、身体侧倾也是常见错误姿势。

5双拳背后靠拢：肩部柔韧性

该测试反映了肩部柔韧性以及上
胸椎灵活性，双手在背部相互靠拢，看看两拳之间的距离有多近。

- 两拳距离在一个手掌宽度以内，得3分；
- 双拳距离在一个半手掌得2分；
- 双拳距离在两个手掌宽度得1分。

附加测试：手搭在对侧肩膀上，上抬肩膀，观察是否诱发肩部疼痛。

6抬高大腿：下肢柔韧性

仰卧在瑜伽垫上，在膝关节保持伸直的情况下，将大腿抬至最高，沿着抬起腿的脚踝处做一条垂线，如果垂线能落在另一条腿的大腿中段以上，得3分；

只能落在另侧大腿膝盖到大腿中段位置，得2分；

只能落在膝盖以下的位置，得1分。

7直线弓箭步：躯干控制力

- 双手在身后抓住一根棍子，头和腰要紧贴棍子，两脚呈一直线站立。两脚距离为弓箭步下蹲至后腿膝盖接触地面时，膝盖刚好贴近前腿脚跟；
- 左脚在前右手在上，右脚在前左手在上，重复2~3次，再换另侧测试，得分低的作为该测试得分。

该测试反映了躯干控制能力。

常见错误：

身体前倾，重心过度前移，无法下蹲至膝盖接触地面，身体失去平衡等。▲

本期编辑：张宇

版权声明：本文为《生命时报》原创，未经授权谢绝转载。