**大学生体质测试注意事项**

**一、体测前**

**生活作息方面**

**1.早睡早起。**作息要规律，不熬夜或者是过度的劳累，保持充足的睡眠。测试前一晚23：00尽量上床休息。保持良好的体力，以免测试时过早出现疲劳。

2.体测前的饮食要遵循“高质量，低热量”的原则，多摄入牛肉、鸡胸肉、鸡蛋、豆浆等蛋白质含量高的食物，少摄入奶茶、蛋糕等高热量的食物。

3.**避免在短时间内通过节食等方法极速减重**，以免导致身体虚弱、影响其他项目发挥。

**锻炼方面**  
1.提前1-2周进行适应性训练，提高自身的身体素质。

2.掌握正确的姿势与技巧，可以事倍功半，同时避免错误方式对自身造成创伤。  
二、**体测当天**  
**饮食方面**

1.测试当天起来不要吃的过饱，**八九成饱就行，但千万不能不吃**，以易消化高热量食物为主，如面包、鸡蛋、蛋糕等(时间较后的班级考生可以带些面包、蛋糕等以备充饥)。

2.测试前30-40分钟可以饮200ML葡萄糖水浓度40%(千万不要去喝市场售卖的葡萄糖饮料)，不要吃巧克力，**运动前30分钟之内不要吃任何食物**。

3.在**测试前不要大量的喝水**，但可在测试前象征性地喝一口水，润润喉,放松心情。

**服装方面**

1.男生女生要穿**运动装**，在测试时身上不要戴任何与考试无关的东西，衣服上的徽章和口袋里的钥匙等硬质物品要取出。

2.袜子应选**纯棉质地的运动袜**，一为充分吸收汗液，二为能使脚掌与鞋子结合紧密，便于发力。

3.最好选用**轻质薄底宽纹运动鞋**，一定要系好鞋带(鞋带最好打上死结，并要把鞋带塞进鞋内)。

4.个人可以准备一条小毛巾，方便出汗时擦汗；如果是下雨天，也方便擦雨水。

**三、体测前后**

**1.**跑前可以进行一些高抬腿、20米或30米加速跑的**热身训练**，活动关节，让身体处于微微出汗的状态,以防在跑步时拉伤。

2.测试坐位体前屈前可以在同伴的帮助下进行一些**拉伸训练**。

3.容易低血糖的同学可以准备一些糖果、巧克力等食物，在**跑完之后及时补充能量**。

4.测试时如有任何不适请及时与负责老师联系说明情况。

5.测试结束**不要立马坐下休息或吃东西**，最好能慢走十五分钟左右让心率逐渐恢复。

6.学会用**按摩、拉伸**等方式放松肌肉，预防运动后肌肉关节的劳损。

7.**不要立即大量饮用水**，更不能吃冰冻食品，以免体内温度骤降，引起身体不适。

8.为了避免感冒，大家体测后尽快穿上外套，**注意保暖。**