**Test de flexión del tronco o test de Wells y Dillon**

El test de flexión del tronco es recomendado por ACSM (2006) y sirve para evaluar la flexibilidad lumbar e isquiosural. El evaluado deben colocarse sentado en el piso con las piernas extendidas y la planta de los pies apoyada y separadas un ancho de 15 cm. sobre el borde de un cajón el cual en la parte superior se encontrará una regla de 60 cm, dividida en dos tramos de 30 cm. donde el numero cero coincidirá con la punta de los dedos del pie. Los participantes descalzos con la punta de los pies apuntado hacia arriba y la regla entre las piernas, con los brazos estirados y ambas manos superpuestas posicionando la palma de la mano hacia abajo, deben flexionar el tronco tratando de llegar con la punta de los dedos lo más lejos posible sobre la regla, sosteniendo la posición máxima alcanzada unos 2 segundos, sin realizar pequeños rebotes.

Se realizan 3 intentos contabilizando el mejor de ellos, todos los valores que se encuentran de la planta del pie para el evaluado son negativos y de la planta de los pies alejándose positivos.

Por un lado, este test posee la ventaja de ser ágil y dinámico para evaluar grandes muestras poblacionales. Pero por otro, su desventajas son bastantes: A) No neutraliza las variables individuales, así sujetos de tronco y brazos largos y piernas cortas se ven notablemente favorecidos. B) No neutraliza el efecto limitante que sobre la amplitud de movimiento alcanzado, ejercen los músculos lumbares y los músculos gemelos. C) No se puede definir con claridad hasta que punto se evalúa la flexibilidad asistida a la no asistida (Di Santos, 2000).

Pese a estas observaciones, este test sigue siendo muy utilizado a la hora de evaluar la flexibilidad en grandes grupos de personas por su utilidad, dinámica y bajo costo.

 