



Занятие 1. Как правильно провести тестирование

Уважаемые участники онлайн курса "Красивая осанка - здоровый позвоночник", для того, чтобы оценить подвижность вашего позвоночника, Вам необходимо провести самодиагностику из нескольких тестов и результаты занести в таблицу

1 тест. ОЦЕНКА СГИБАНИЯ В ПОЯСНИЧНО-ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА (Наклон вниз)

- Этот тест необходимо выполнять из положения стоя с выпрямленными в коленях ногами. Кончиками пальцев рук коснуться доступного участка

отлично - ладони лежат на полу; хорошо - кончики пальцев касаются пола; слабо - кончики пальцев рук не касаются пола

2 тест. ОЦЕНКА РАЗГИБАНИЯ В ПОЯСНИЧНО-ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА (наклон назад)

При выполнении этого теста необходимо отойти на полшага от стены, руки поднять вверх, прогнуться, пальцами рук коснуться стены, зафиксировать положение

3 тест. ОЦЕНКА НАКЛОНА В СТОРОНУ В ПОЯСНИЧНО-ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА (вправо-влево)

Выполняя этот тест необходимо выполнить наклон в сторону руки вниз и зафиксировать место касания кончиками пальцев со стороны наклона

4 тест. ОЦЕНКА ОСЕВОЙ РОТАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА (Наклон коленей влево - вправо)

При выполнении этого упражнения строго следить чтобы таз не отрывался от пола

- Колени лежат на полу - ОТЛИЧНО - не достают пола 10см - ХОРОШО - не достают пола больше чем 10 см.- СДАБО

Друзья, проведение тестирования не обходимо в конце каждой недели и отмечать в таблице 1: ОЦЕНКА ОБЪЕМА ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА. Это необходимо для оценки изменения подвижности позвоночника в конце курса.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?