



## 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 необходимо 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?