

T: Test gibkości wg indeksu Zuchory

Dzisiaj bardzo proszę o przeprowadzenie testu gibkości ciała, polegającego na skłonie w przód o nogach wyprostowanych w kolanach

Pamiętaj: przed wykonanie tego zadania przeprowadź rozgrzewkę rozciągającą mięśnie bioder, nóg i kręgosłupa (najlepiej w siadzie płaskim)

Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.

- 1 – chwyć oburącz za kostki
- 2 – palcami obu rąk dotknij palców stóp
- 3 – palcami obu rąk dotknij podłoża
- 4 – wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża
- 5 – dotknij dłońmi podłoża
- 6 – dotknij głową kolan



***Napisz który z powyższych numerów uzyskałeś (napisz szczerze),
a najlepiej prześlij zdjęcie.***