

WYKONAJ PRÓBĘ SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA Z INDEKSU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KRZYSZTOFA ZUCHORY

Krzysztof Zuchora opracował test, który sprawdza ogólną sprawność fizyczną. Mogą go stosować dzieci, jak również młodzież, osoby dorosłe i starsze. Tak więc śmiało może go zrobić cała rodzina i przekonać się, na jakim poziomie jest jej sprawność fizyczna. Za wyborem tego testu przemawia wiele pozytywnych cech. Ćwiczenia nie są skomplikowane, lecz przygotowanie kondycyjne w znikomym stopniu jest wymagane.

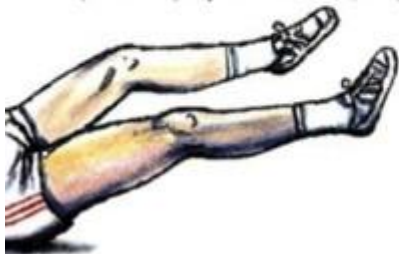
Każdego dnia z dni szkolnych wykonaj raz dziennie próbę.

Pamiętaj o rozgrzewce:

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

Położ się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.

6 Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

Najlepszy wynik zapisz i wyślij swojemu nauczycielowi W-F.

Powodzenia ☺