

FELMÉRŐ GYAKORLATOK

—
KIROPRAKTIKA.HU



Gyakorlatok leírása a teszthez

KÁLBORI ZSOLT
KIROPRAKTŐR

1. TÖRZSCSAVARÁS

Feküdj hanyatt, helyezd a karjaidat tenyérrel lefelé oldalsó középtartásba, a lábaidat pedig felhúzva, talppal a talajra!

Meddig tudod kibillenteni a két térdedet jobbra/balra úgy, hogy a vállaid lent maradjanak?

- Teljesen a talajig
- 20 cm-re a talajtól
- Kb. 45 fokig

2. VADÁSZKUTYA TARTÁS

Négykézláb állva nyújtsd ki a jobb karodat előre és bal lábadat hátra úgy, hogy a végtagjaid a padlóval párhuzamosan legyenek!

Mennyi ideig tudod tartani ezt a pozíciót egyensúly és erő szempontból is?

- 15 másodpercig
- 10 másodpercig
- 5 másodpercig

3. GUGGOLÁS CSÍPŐ SZÉLESSÉGBEN

Lábaidat helyezd csípő szélességbe, kb. egy ökölnyi távolsággal a lábak között! Guggolj le egészen a fenekeddel a sarkadig!

A sarkad lent tud-e maradni, feszül-e valahol, egyensúlyodat meg tudod-e tartani?

- Több mint 3 percig
- Legfeljebb 2 percig
- Legfeljebb fél percig

4. ÁLLÁSBÓL ELŐRE HAJLÁS

Hajolj előre zárt lábbal, a karjaidat a föld felé nyújtva!

Meg tudod-e ujjhegygel érinteni a talajt?

- Eléri a talajt
- Sípcsont közepe alá ér
- Térdközépig ér

5. KOBRA PÓZ

Feküdj hasra, kezeidet helyezd váll magasságban a talajra, és nyújtsd ki a karjaidat ameddig tudod, úgy, hogy a medencéd maradjon lent a talajon!

A csípőddel a talajon ki tudod teljesen nyújtani a karjaidat?

- Igen
- Majdnem
- Nem

6. PLANK TARTÁS

Feküdj hasra, majd a tested egyenes vonalban tartva emelkedj alkar támaszba és csak lábujjhegygel érintsd a talajt!

Meddig bírod tartani ezt a pózt?

- Több mint 3 percig
- Legfeljebb 2 percig
- Legfeljebb fél percig

7. OLDAL PLANK TARTÁS

Feküdj féloldalt a talajra, majd a tested egyenes vonalban tartva emelkedj alkar támaszba, miközben a felső lábadat az alsón támasztod!

Meddig bírod tartani ezt a pózt?

- Több mint 3 percig
- Legfeljebb 2 percig
- Legfeljebb fél percig

8. VÁLL MÖGÉ NÉZÉS

Fejed egyenes vonalban húzd hátra, majd – amennyire tudod – jobbra-balra fordítsd el!

Be tudsz-e nézni a vállad mögé?

- Igen, könnyedén
- Nehezen, erőltetve
- Nem

9. FÜL A VÁLLHOZ MOZDULAT

A vállaid teljesen engedd le, majd a fejedet egyenes vonalban húzd hátra! Ezután billentsd a fejedet jobbra-balra oldal irányban a vállaid felé!

Érinti-e a füled a leengedett válladat?

- Igen, könnyedén
- Nehezen, erőltetve
- Nem

10. FELFELÉ NÉZÉS MOZDULAT

Fejed egyenes vonalban húzd hátra, majd lassan billentsd hátra, és nézz a mennyezet felé!

Az arc vonalad vízszintes? (Képzeld oda egy vízmértéket, a kis buborék középre kerülne?)

- Igen, könnyedén
- Nehezen, erőltetve
- Nem

11.FEJ HÁTRAHÚZÁS FALNÁL

Állj egy fal elé, és a nyakadat egyenes tartva, a fejedet húzd hátra anélkül, hogy hátra billentenéd!

Eléri-e a fejed a falat?

- Igen, könnyedén
- Nehezen, erőltetve
- Nem

12.NYAKI PLANK MOZDULAT

Állj háttal egy fal elé, majd lépj előre egy lábfejnyi távolságra! Fejedet támaszd a falnak, és medencédet, tested emeld el és tartsd meg!

Mennyi ideig bírod ezt kényelmesen tartani?

- Több mint 3 percig
- Legfeljebb 2 percig
- Legfeljebb fél percig