Karta badań została przygotowana dla studentów II roku wychowania fizycznego z gimnastyką korekcyjną studiów stacjonarnych pierwszego stopnia na potrzeby realizacji praktyki.

Wyniki oceny postawy ciała osoby badanej w raz z ich interpretacją zapisywane są w karcie badań.

**Warunkiem zaliczenia praktyki jest posiadanie wypełnionej kart badań oceny postawy ciała 4 zbadanych osób wraz z interpretacją wyników.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**DANE BADANEGO**

1. **Płeć:** K M

2. **Wiek:** ………………. lat

3. **Masa ciała:** ………….. kg

4. **Wysokość ciała:**……………cm

5. **Wskaźnik BMI** ………… (masa ciała wkg / wysokość ciała w m2)

**Interpretacja wyniku BMI wg siatek centylowych** …………

6. **Obwód tali:**………… cm

7. **Obwód bioder:** ………..cm

8. **TEST MATTHIASA Norma Osłabieniemm. posturalnych Niewydolność mm. posturalnych**

**9. TEST DEGI**: **Dodatni Ujemny**[Dodatni (pozytywny) wynik testu – występuje przykurcz]

**10. TEST THOMASA:**

**Dodatni Ujemny**[Dodatni (pozytywny) wynik testu – występuje przykurcz]

**11. TEST BILANSU MIĘŚNIOWEGO** Mięśnie wpływające na ustawienie miednicy w płaszczyźnie strzałkowej

zespół mm grzbietu odcinka lędźwiowego i zespół mm zginaczy stawu biodrowego jest silniejszy

zespół mm brzucha i zespół mm prostowników stawu biodrowegojest silniejszy

grupy mięśniowe są w równowadze

garb piersiowy wał lędźwiowy

**12. TEST BERTRANDA**: P L P L

(Dodatni – występuje garb żebrowy lub wał lędźwiowy, L- lewa strona, P- prawa strona)

**13. Kolana:**

kolana prawidłowe Kolana koślawe Kolana szpotawe

**14. Nowojorski test klasyfikacyjny postawy ciała - Szczegółowy opis postawy (SzOP)*modyfikacja dr Dariusz Pośpiech***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pł. strzałkowa | Wynik | Pł. czołowa | Wynik | | |
| głowa | (rys.1) |  | (rys.9) |  | | |
| barki | (rys.2) |  | (rys. 10) |  | | |
| łopatki | (rys.3) |  | (rys. 11) |  | | |
| klatka piersiowa | (rys.4) |  |  | | | |
| kręgosłup: |  | | (rys. 12) |  | | |
| piersiowy | (rys.5) |  |  | | | |
| przejście pier.-lędź | (rys.6) |  |  | | | |
| lędźwiowy | (rys.7) |  |  | | | |
| brzuch | (rys.8) |  |  | | | |
| trójkąty talii |  | | (rys. 13) |  | | |
| miednica |  | | (rys. 14) |  | | |
| kolana |  | | (rys. 15) |  | | |
| pięty |  | | (rys.16) | P | | L |
|  | | | Pł. poprzeczna | Wynik | | |
| stopy |  | | (rys.17) | P | L | |
| poprzeczne osie głowy, barków, miednicy |  | | (rys. 18) |  | | |



**15.Ocena siły mięśni brzucha** (liczba powtórzeń)**:**…………………...

**16. Zwis na drążku** (czas w sek.)**:** ……………….

**17. Gibkość** (cm) …………… (lepsza próba)