

Witajcie dzisiaj zajmiemy się Indekssem Sprawności Fizycznej - Testem Zuchory

W Indeksie możemy sprawdzić się w wielu próbach, są to:

1. Próba szybkości
2. Próba skoczności
3. Próba siły ramion
4. Próba gibkości
5. Próba wytrzymałości
6. Próba siły mięśni brzucha

Próba - SIŁA RAMION w warunkach domowych będzie ciężka do zrealizowanie jednak może ktoś ma w domu drążek lub na swoim podwórku gałąź wtedy można tą próbę wykonać. Jako zastępcze ćwiczenie można z kijem od miotły zawieszonym na dwóch krzesłach próbować się podciągnąć z nogami opartymi o podłogę. Tak ćwiczyliśmy na drążku w szkole.

Powodzenia !!!