

W dniu dzisiejszym proponuję ponownie wykonać Core Muscle Strength and Stability Test. Chciałbym się dowiedzieć o waszych wynikach w porównaniu do okresu grudniowego. Pozwoli mi to na korektę lub podtrzymanie dotychczasowych planów, dlatego proszę o poprawne wykonanie i zapisanie wyników. Test ten jest dobrym narzędziem diagnostycznym w ocenie stanu głębokich stabilizatorów kręgosłupa.

Co potrzebujecie:

- Płaska powierzchnia antypoślizgowa
- Stoper
- Asystent do mierzenia czasu

WYKONANIE TESTU

Asystent jest odpowiedzialny za poinstruowanie karateki jaką pozycję ma przyjąć na odpowiednim etapie. W trakcie badania plecy, szyja i głowa powinny być utrzymywane w pozycji przedstawionej na poniższym rysunku. Jeżeli zawodnik nie jest w stanie utrzymać tej pozycji, egzamin należy przerwać.

Etap 1



- Zawodnik rozgrzewa się przez 10 minut
- Zawodnik przyjmuje pozycję startową
- Gdy zawodnik znajdzie się we właściwej pozycji, asystent uruchamia stoper
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 60 sekund

Etap 2



- Zawodnik podnosi prawą rękę z ziemi i wyciąga ją przed siebie równoległe do podłoża
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

Etap 3



- Zawodnik powraca do pozycji startowej, podnosi lewą rękę z ziemi i wyciąga ją przed sobą równoległe do ziemi
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

Etap 4



- Zawodnik powraca do pozycji startowej, podnosi prawą nogę z ziemi i wyciąga ją za sobą równoległe do podłoża
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

Etap 5



- Zawodnik wraca do pozycji startowej, podnosi lewą nogę z ziemi i wyciąga ją za sobą równoległe do ziemi
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

Etap 6



- Zawodnik wraca do pozycji startowej, podnosi lewą nogę i prawą rękę z ziemi i wyciąga je równoległe do podłoża

- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

Etap 7



- Zawodnik powraca do pozycji startowej, podnosi prawą nogę i lewą rękę z ziemi i wyciąga je równoległe do podłoża
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

Etap 8



- Zawodnik powraca do Pozycji Startowej
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 30 sekund

Etap 9

- Koniec testu 😊

Sensei Przemek