

## AMERYKAŃSKI TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (Test minimalnej sprawności fizycznej Krausa - Webera)



Amerykański test minimalnej sprawności fizycznej Krausa Webera jest propozycją indywidualnego sprawdzianu siły mięśniowej. Test składa się z pięciu prostych prób sprawdzających siłę mięśni.

Spróbuj wykonać wszystkie 5 prób. Poinformuj nas o swoich wynikach. Zależnie od tego, jak potoczy się cały test wybierz właściwą treść do przestania:

***„Wykonałem/am pomyślnie test w całości - wszystkie 5 prób”.***

lub

***„Brak realizacji testu w całości - nieudana próba nr ... ”.***

Pamiętajcie, że test jest odzwierciedleniem Waszej aktualnej sprawności fizycznej, którą zweryfikujemy po powrocie do szkoły. Liczymy na Waszą uczciwość i rzetelność w trakcie wykonania ćwiczeń.

Czekamy na Wasze wyniki.

**Powodzenia 😊**

## Test minimalnej sprawności fizycznej Krausa - Webera

### 1 Siła mięśni brzucha

Położ się na plecach na twardym równym podłożu z wyprostowanymi nogami. Ręce trzymaj na karku. Unieś plecy do góry i z pozycji leżącej przejdź do siadu.



### 2 Siła mięśni lędźwi i dolnych partii brzucha

Pozycja wyjściowa jak w punkcie 1. Unieś wyprostowane nogi ok. 20 cm nad podłoże i wytrzymaj w tej pozycji 10 sek.

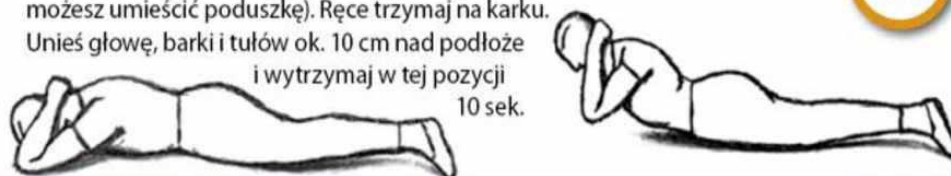
10  
sekund



### 3 Siła górnych mięśni grzbietu

Położ się na brzuchu z wyprostowanymi nogami (pod brzuchem możesz umieścić poduszkę). Ręce trzymaj na karku. Unieś głowę, barki i tułów ok. 10 cm nad podłoże i wytrzymaj w tej pozycji 10 sek.

10  
sekund



### 4 Siła dolnej części grzbietu

Pozycja wyjściowa jak w punkcie 3. Unieś same wyprostowane nogi i wytrzymaj w tej pozycji 10 sek.

10  
sekund



### 5 Ruchomość stawów biodrowych i elastyczność tylnych mięśni uda

Z postawy stojącej wykonaj skłon w przód na prostych nogach. Staraj się dotknąć podłogi końcami palców i wytrzymaj w tej pozycji przez 3 sek.

3  
sekundy

