# Тест на определение физической формы

разумеется, показаны средние показатели, без учёта возраста, пола и т.д.

# ТЕСТ НА ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩЕЙ ТУЛОВИЩЕ

фиксация поднятых ног из положения лежа на животе, руки вдоль туловища.

**НОРМА: 30-35 СЕК.**

# ТЕСТ НА МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

поочередная фиксация поднятой на 35-40 градусов прямой ноги из положения лежа на животе.

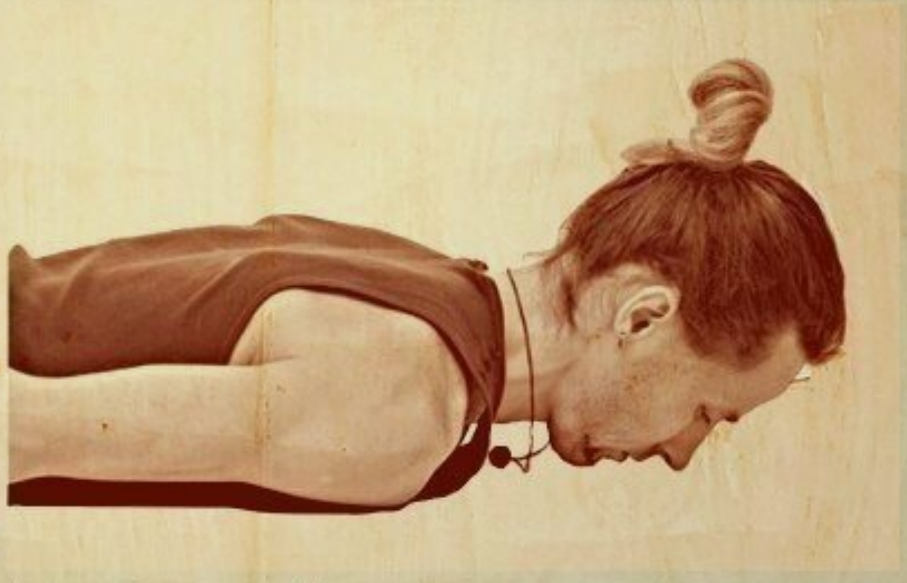
**НОРМА: 30-35 СЕК.**

# ТЕСТ НА ПРЯМУЮ МЫШЦУ ЖИВОТА

поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, стопы зафиксированы.

**НОРМА:** когда испытуемый может самостоятельно подняться из исходного положения. (Ардха-навасана).

# ТЕСТ НА ВЕРХНИЙ ОТДЕЛ РАЗГИБАТЕЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА



фиксация поднятой головы из положения лежа на животе, руки вдоль туловища.

**НОРМА: 30-35 СЕК.**

# ТЕСТ НА ГЛУБОКИЕ СГИБАТЕЛИ ШЕИ

фиксация поднятой головы из положения лежа на спине, руки вдоль туловища.

**НОРМА: 30-35 СЕК.**

# ТЕСТ НА ПАРАВЕРТЕБРАЛЬНЫЕ (ГЛУБОКИЕ МЫШЦЫ ПОЗВОНОЧНИКА) И СРЕДНИЙ ОТДЕЛ МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩЕЙ ТУЛОВИЩЕ

фиксация поднятого туловища из положения лежа на животе, руки вдоль туловища или под плечами.

**НОРМА: 30-35 СЕК.**

# ТЕСТ НА СРЕДНЮЮ И МАЛУЮ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ

поочередная фиксация на 35-40 градусов поднятой ноги, из положения лежа на боку.

**НОРМА: 30-35 СЕК.**

# ТЕСТ НА КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

опускание и поднимание прямых ног в стороны из положения лежа на спине, руки в стороны. (Джатхара-паривританасана).

КЦ Криодинамика, 2019

https://криодинамика.рф/