# Physiostretch

## RAPORT TRENINGÓW

**Zakres rapotu:** 12/01/2022-12/01/2022 John Doe

llość zrobionych ćwiczeń z programu treningowego:	25
llość zrobionych treningów dodatkowych z kursów:	25
Łączny czas spędzony w aplikacji:	120 min

### Wynik analizy mobilności

### Pierwszy wynik

12/01/2022

**Ostatni wynik** 12/01/2022

Ogólny wynik	Postawa Ruchomoś		
	10	8	
10	Stabilność	abilność Elastyczność	
10	2	8	

Ogólny wynik	Postawa R	tuchomość
	10	8
10	Stabilność Elastyczność	
10	8	8



#### Przysiad

Kąt w biodrze: 68° Kąt w kolanie: 68°



### Przysiad

Kąt w biodrze: 68° Kąt w kolanie: 68°



#### Skłon

Kąt w biodrze: 68°

Ogległość dłoni od ziemi: 46 cm



#### Skłon

Kat w biodrze: 68°

Ogległość dłoni od ziemi: 46 cm



#### Wypad

Kat w biodrze: 68°

Ogległość dłoni od ziemi: 46 cm

Proste plecy: TAK



#### Wypad

Kat w biodrze: 68°

Ogległość dłoni od ziemi: 46 cm

Proste plecy: TAK

## Historia Ćwiczeń

# Physiostretch

Nazwa ćwiczenia	Data	Wynik*
Bird dog	12/01/2022	34%
Bird dog	12/01/2022	34%
Bird dog	12/01/2022	34%

<sup>\*%</sup> czasu podczas treningu, w którym użytkownik utrzymał poprawną postawę ciała zgodną z kryteriami wzorca ćwiczenia

### Historia Kursów



Nazwa kursu	Data	Wynik*
Bird dog	12/01/2022	34%
Bird dog	12/01/2022	34%
Bird dog	12/01/2022	34%

<sup>\*%</sup> czasu podczas treningu, w którym użytkownik utrzymał poprawną postawę ciała zgodną z kryteriami wzorca ćwiczenia