



ОПОРНО-РУХОВИЙ ПРОФІЛЬ. ОЦІНКА ПОСТАВИ.

Постава - це звична поза (вертикальна поза, вертикальне положення тіла людини) у спокої і при русі. «Звичне положення тіла» - це те положення тіла, яке регулюється несвідомо, на рівні системи умовних рефлексів, так званих рухових стереотипів.

Ширина плечей, см:

Величина дуги спини:

Положення голови:

Рельєф шиї:

Плечі:

Плечі розведені:

Плечі подані вперед:

Лопатки (рівень):

Лопатки виступають (вперед):

Трикутники талії:

Сідничні складки:

Клубові гребені:

Реберні дуги (при нахилі):

Хребет:

Руки:

Ноги:

Кістки таза:

Тест на дотягування до верхнього краю лопатки
протилегної руки:

Тест на дотягування до нижнього краю лопатки
протилегної руки:

Тест на гнучкість спини (нахил вперед не згинаючи
ніг):

Розвиток грудних м'язів (чоловіки):

Розвиток м'язів спини:

Деформація стоп:

Плоскостопість:

Вид постави:

Сколіоз:

Плечовий індекс:

Плечовий індекс (показник сутулості). Визначає загальний стан сутулості людини

Гіперлордоз	Значні відхилення	Незначні відхилення	Норма	Незначні відхилення	Значні відхилення	Гіперкіфоз
<70	70-89	90-99	100-110	111-119	120-140	>140