Găsiți în documentul PDF atașat coordonatele aferente **Temei nr 3** (testarea mobilității coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femurale), ce trebuie rezolvată individual urmând să-mi trimiteți calificativul obținut!

**Termen de rezolvare și trimitere până la data de 17 IANUARIE 2025** pe adresa de email: **remus.dumitrescu@g.unibuc.ro**

**Fiecare dintre voi lucrează individual la tema primită și îmi trimite rezultatul în termenul stabilit (...!)**

**NOTĂ:** Lecturați cu atenție indicațiile trimise atât în acest e-mail cât și în documentul atașat!

Pe lângă specificațiile cuprinse în documentul atașat vin cu câteva aspecte tehnice care să vă ajute la îndeplinirea cât mai corectă a ”pașilor” pe care trebuie să-i abordați .

**Așadar, fiecare dintre voi va face câteva mișcări de încălzire înainte de testare:**

a)-rotări de brațe spre înainte și spre înapoi;

b)-brațele întinse deasupra capului și faceți trageri ale brațelor spre înapoi și apoi stânga-dreapta (extensii);

c)-din poziția stând, picioarele depărtate peste lățimea umerilor, mâinile pe șolduri și vă aplecați lent cu privirea spre înainte până când trunchiul ajunge la un unghi de 90 grade. Revenire la verticală și repetăm coborârea de 3-4 ori încercând ca trunchiul să se ducă cât mai mult spre sol;

d)-din stând, aceeași poziție cu picioarele depărtate peste lățimea umerilor, vă aplecați spre înainte cu ducerea palmelor la piciorul opus (executăm ”elicea”), mișcări stânga dreapta;

e)-din poziția stând, picioarele întinse și apropiate (genunchii nu se îndoaie!); vă aplecați ușor spre înainte cu mișcări de tatonare în încercarea de a vă atinge degetele de la picioare cu degetele de la mâini;

f)-din poziția stând, la următoarea coborâre se va încerca lipirea de sol a palmelor pe toată suprafața palmară; dacă încă nu reușim continuăm mișcarea cu ajutorul mâinilor prinse de glezne astfel având posibilitatea de a ne trage progresiv fruntea spre genunchi rămânând câteva secunde în tensiunea de tragere;

g)-după câteva astfel de mișcări veți constata că ați câștigat în suplețe și că atingeți ușor degetele de la picioare și chiar palmele se pot lipi de sol;

h)-dacă am reușit să lipesc palmele de sol și să mențin câteva secunde această poziție, pot trece la următoarea etapă și anume să încerc lipirea frunții de genunchi;

i)-tehnica este de a vă prinde cu mâinile de glezne și trăgând ușor astfel ca fruntea să se apropie spre genunchi până îi atinge (nu forțați de la prima încercare!!!). De asemenea, o altă tehnică este aceea că puteți încerca să câștigați suplețe încolăcind ambele brațe în spatele genunchilor în încercarea de a crește presiunea și astfel să ating în sfârșit fruntea de genunchi (atenție! genunchii nu se îndoaie).

**Care vor fi calificativele obținute?:**

-dacă nu ating degetele de la picioare cu degetele de la mâini se obține calificativul SLAB;

-dacă ating degetele de la picioare cu cele de la mâini se obține calificativul MEDIU;

-dacă lipesc ambele palme pe sol și mențin poziția câteva secunde, se obține calificativul BINE;

-dacă lipesc fruntea de genunchi ținându-mă cu mâinile de glezne sau cu antebrațele ”încolăcite” în spatele genunchilor se obține calificativul FOARTE BINE.

ATENȚIE! Genunchii nu se îndoaie și se țin tot timpul întinși! Fără încălțăminte cu talpă înaltă. Preferabil doar în șosete.

**Rezultatul cel mai bun obținut de fiecare dintre voi pe acela îl menționați în emailul de trimitere către mine!**

**La SUBIECT:**Tema nr 3

**În interiorul platformei G.MAIL:**

-Nume, prenume

-Calificativul obținut: ……….! (slab/mediu/bine/foarte bine) Rezultatul nu vă influențează notarea!

**ATENȚIE!: NU dați Replay la acest e-mail !!!**

**Trimiteți individual rezultatele sau când îmi comunicați ceva particular problemelor școlare, etc.!**

**Succes,  
Prof. univ. dr. Remus Dumitrescu**