Imię i nazwisko…………………………………………………………………………

Dzień zajęć WF i godz. ………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | 6. Próba siły mięśni brzucha (siad równoważny) | Wynik |
|
|
| 1. | Próba mięśni brzucha | Siad prosty, wznos prostych NN w górę a RR wyprostowane przy kolanach. Wykonujemy siad równoważny i wytrzymujemy w tej pozycji. Podaj czas. |  |
|  |  |  |

