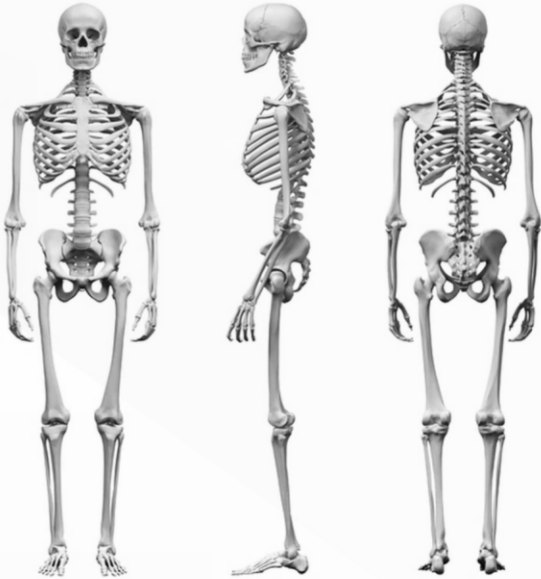


КАРТА КЛИЕНТА	
ФИО:	
Возраст:	
Вес:	
Рост:	
Тел.:	
Профессия:	
Тренировочный опыт:	
Травмы, заболевания, нарушения, противопоказания:	
Тренировочные цели:	
Кол-во тренировок в неделю, сроки реализации:	

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ

Большим пальцем руки прижаться к ее основанию	
Разгибание в пястно-фаланговом суставе 90°	
Согнутая рука за голову – движение в плечевом суставе – локоть не должен уходить далее медиальной линии тела	
Разгибание локтевого сустава более 10°	
Разгибание коленного сустава более 10° (рекурвация)	
Сгибание в ТБС - наклон крестца менее 90°	

ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА + ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Движение	Норма	Результат
- завести руку за голову - завести руку со стороны лица - завести руку за спину, выше ягодиц	- коснуться верхнего угла противоположной лопатки - коснуться верхнего угла противоположной лопатки - коснуться нижнего угла противоположной лопатки	
Циркумдукция спереди и сзади: круговым движением перевести палку прямыми руками от передней поверхности бедра к ягодицам (тест можно выполнять в обратном движении)	оптимальная ширина не менее 1 и не более 2 ширины плеч без сгибания локтей, помощи движением туловища, замедления в точке максимального растягивания, рассогласования движений в плечевых суставах	
Сгибание плеча	180°	
Вращение плеча	наружное вращение – 90° внутреннее вращение – 70°	

ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ НОГ И ПОДВИЖНОСТИ ТБС

Движение	Норма	Результат
Сгибание бедра в положении стоя	при подъеме бедра под прямым углом не должно происходить округление поясничного отдела	
Наклон вперед	пальцы до пола	
Складка	комфортно в положении угла в ТБС 90°	
В положении лежа на спине одна нога вверх	комфортно в положении угла 90°	
Тест Томаса	разгибание нижней ноги в ТБС при согнутой верхней	

ПОЗВОНОЧНИК

Движение	Норма	Результат
Наклон вперед (суммарный объем движения)	пальцы до пола	
Наклон в сторону	пальцы до середины коленного сустава	
Разгибание позвоночника	пальцы рук ниже середины бедра	
Ротация грудного отдела	ротация грудной клетки относительно таза – 45-55°	
Ротация шейного отдела	при ротации нос должен достигать середины плеча	