

Гость:

Терапевт:

Дата:

Клиника:

Тест не пройден = упражнение

Тест пройден = не требуется

**Ежедневная активность**

**Поза**

<input type="checkbox"/> Симметричная расстановка ног	22
<input type="checkbox"/> Нейтральное положение позвоночника	24
<input type="checkbox"/> Сидение без наклона или перекрута туловища	34
<input type="checkbox"/> Стабилизированное нейтральное положение	36
<input type="checkbox"/> Баланс верхней части тела	38
<input type="checkbox"/> "Благоприятные условия для осанки"	41
<input type="checkbox"/> Высота стула	42
<input type="checkbox"/> Расстояние между коленями и стопами	43
<input type="checkbox"/> Симметричное распределение веса при сидении	45
<input type="checkbox"/> Ширина стойки	46
<input type="checkbox"/> Симметричное распределение веса при стоянии	48
<input type="checkbox"/> Баланс верхней части тела в положении стоя	51

**Расслабление**

<input type="checkbox"/> Расслабление языка	56
<input type="checkbox"/> Расслабленная нижняя челюсть	58
<input type="checkbox"/> Расслабленная нижняя губа	61
<input type="checkbox"/> Расслабленные плечи	63
<input type="checkbox"/> Брюшное дыхание	65

**Движение**

<input type="checkbox"/> Смена позы при сидении	69
<input type="checkbox"/> Изменение положения тела	71
<input type="checkbox"/> Динамическое сидение и динамическое стояние	72

**Координация**

<input type="checkbox"/> Переход в положение сидя	78
<input type="checkbox"/> Равновесие	80
<input type="checkbox"/> Качательные движения рук при ходьбе	82
<input type="checkbox"/> Разгибание ног в тазобедренных суставах	84
<input type="checkbox"/> Координация глазных мышц	86

**Дополнительные упражнения**

**Подвижность**

<input type="checkbox"/> Подвижность втягивания подбородка	91
<input type="checkbox"/> Подвижность разгибания в грудном отделе	95
<input type="checkbox"/> Гибкость мышц спины	99
<input type="checkbox"/> Подвижность плеч	101
<input type="checkbox"/> Гибкость сгибателей пальцев	104
<input type="checkbox"/> Подвижность нервов руки	106
<input type="checkbox"/> Вращательная подвижность	114
<input type="checkbox"/> Методика правильного поднятия предметов	117
<input type="checkbox"/> Подвижность сгибания в тазобедренных суставах	120
<input type="checkbox"/> Гибкость ягодичных мышц	122
<input type="checkbox"/> Подвижность нервов ног, спины и головы	124
<input type="checkbox"/> Гибкость задней части бедра	127
<input type="checkbox"/> Гибкость мышц задней группы голени	130
<input type="checkbox"/> Гибкость внутренней части бедра	134
<input type="checkbox"/> Подвижность разгибания в тазобедренных суставах	137
<input type="checkbox"/> Гибкость передней части бедра	141

**Сила**

<input type="checkbox"/> Сила мышц живота и передней части шеи	146
<input type="checkbox"/> Сила мышц спины	148
<input type="checkbox"/> Сила лопаточных мышц и трехглавых мышц плеча	150

<input type="checkbox"/> <b>Выносливость</b>	153
--	-----

Отметьте тест который вы не прошли  и выполняйте соответствующие упражнения. Удачно пройденные тесты отмечаются кругом в квадрате и не нуждаются в выполнении упражнений. Таким образом, вы можете отслеживать тесты, которые вы еще не выполнили.