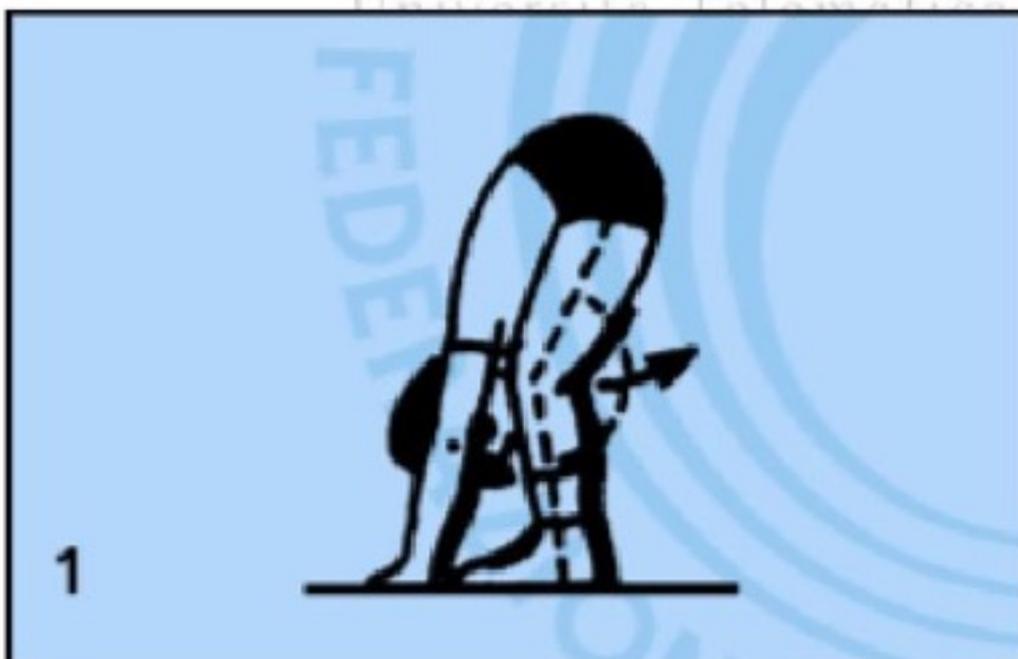


I test comparativi

Test 1. Allungabilità dei flessori del ginocchio

Dalla posizione in figura 1 estendere al massimo le gambe senza staccare le mani dal suolo.

Si misurerà l'angolo residuo alle ginocchia utilizzando un goniometro.

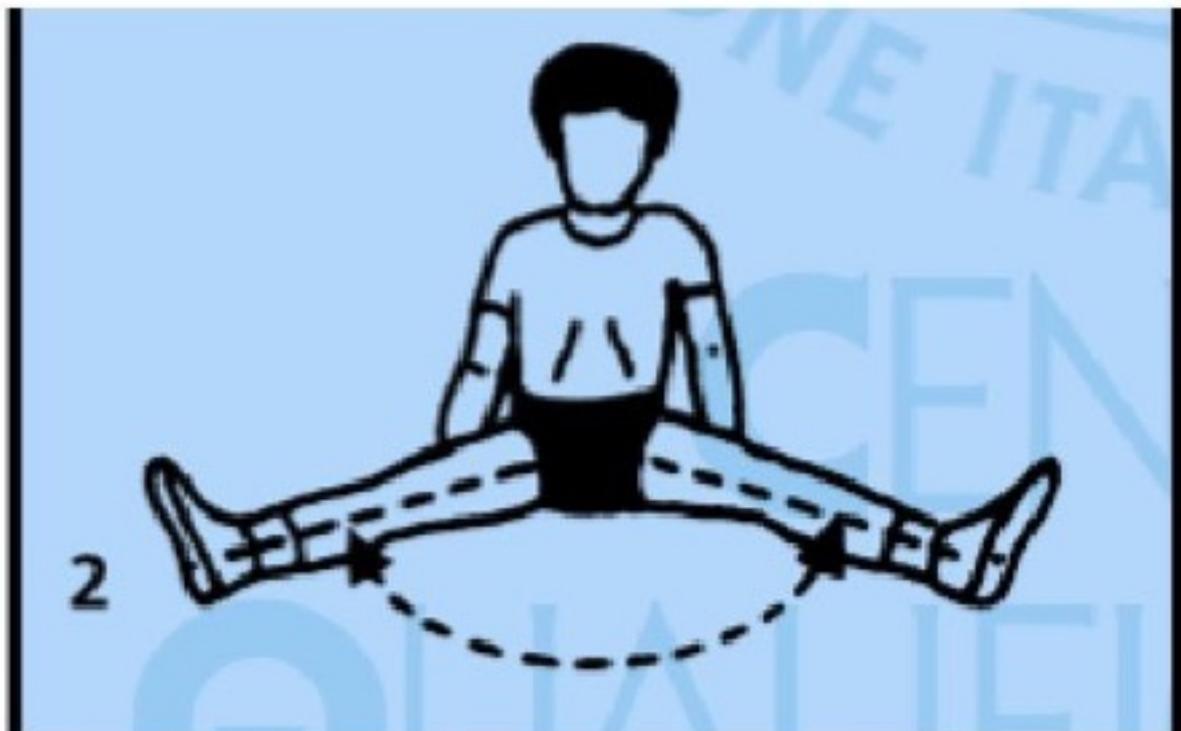


ALLUNGABILITA' FLESSORI GINOCCHIO	
BUONO	Tra 0° E 15°
MEDIO	tra 10° e 15°
INSUFFICIENTE	tra 15° e 25°
SCARSO	superiore a 25°

Test 2. Allungabilità degli adduttori

Seduti a terra, gambe in massima divaricata, busto eretto.

Si misurerà l'angolo tra le ginocchia.

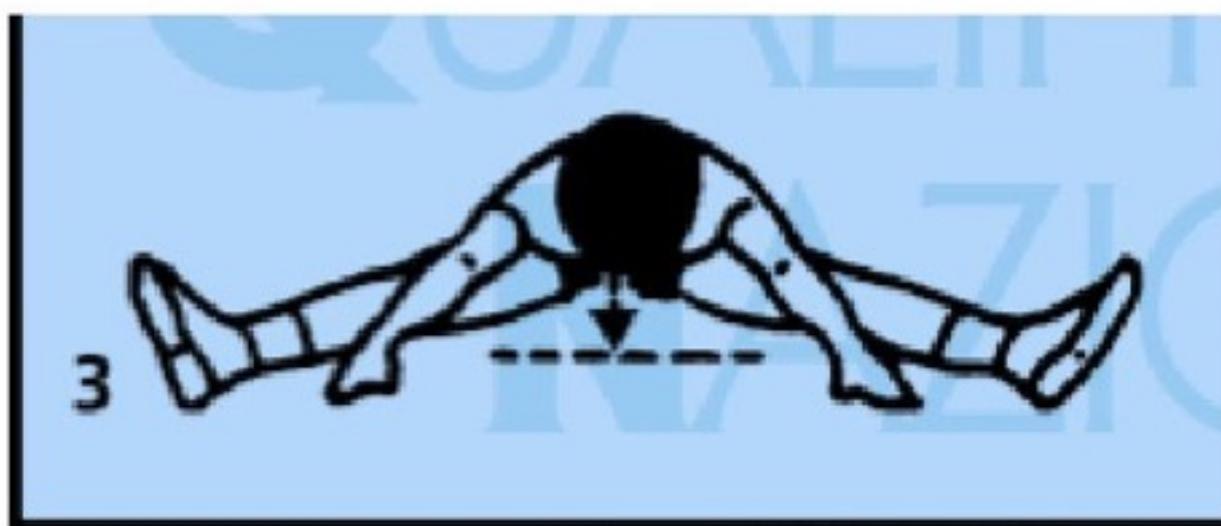


ALLUNGABILITA'	
ADDUTTORI	
BUONO	tra 180° E 160°
MEDIO	tra 160° e 140°
INSUFFICIENTE	tra 140° e 120°
SCARSO	inferiore a 120°

Test 3. Allungabilità degli adduttori e dei flessori

Seduti a terra, gambe in massima divaricata, effettuare una flessione del busto in avanti.

Si misurerà in centimetri la distanza tra lo sterno e il suolo.



ALLUNGABILITA' ADDUTTORI E FLESSORI	
Se si tocca il suolo o lo si sfiora	BUONO
Entro i 20 cm dal suolo	INSUFFICIENTE
Oltre i 20 cm dal suolo	SCARSO