



EUROFIT

Europejski Test Sprawności Fizycznej

*dr Janusz Dobosz, dr Sylwia Nowacka-Dobosz
Zakład Teorii Wychowania Fizycznego AWF Warszawa*



poniedziałek, 7 września 2009

5. Zaciśnięcie ręki

- Sprzęt i pomoce
 - ✓ Dynamometr dłoniowy



5. Zaciśnięcie ręki



➤ Sposób wykonywania

Ćwiczący obejmuje dynamometr (palce i cała dłoń powinny doń ściśle przylegać) i opuszcza ramię wzdłuż tułowia tak, aby ręka nie dotykała uda a łokieć – tułowia. Następnie ściska dynamometr z maksymalną siłą.

5. Zaciśnięcie ręki

➤ Wynik

Wykonuje się **dwie próby** ręką silniejszą.
Zalicza się wynik lepszy z dokładnością do 1 kG.

