

## 19. MINU PAINDUVUS



**1. KERE ETTEPAINUTUS PÜSTI SEISTES** – mõõdab lülisamba liikuvust, puusade ja alajäsemete painduvust.

**TERVISELE HEA** – kui sõrmeotsad puudutavad põrandat ja suudad hoida seda asendit ühtlaselt 10 sekundit.

JAH

EI



**2. ÕLALIIGESE LIKUVUSE HINDAMINE**

**TERVISELE HEA** – kui sõrmeotsad puudutavad üksteist. Oluline on testida nii paremat kui ka vasakut õlaliigese liikuvust.

Parem käsi üleval JAH EI

Vasak käsi üleval JAH EI



**3. KÜLJELE PAINUTUS**

**TERVISELE HEA** – kui sa saad peopesaga puudutada põlve väliskülge nii, et rahulikult painutad küljele (jalad jäävad sirgeks ja kere on otse). Algsendis seisad, jalad õlgade laiuselt harkis.

JAH

EI



**4. KÜKITAMINE** – sääre kolmpealihase painduvuse hindamine.

**TERVISELE HEA** – kui sa saad teha poolküki nii, et käed on ees üleval ja kannad jäävad maha.

Kui kannad tõusevad üles, on säärelihased lühenenud ja vajavad painduvuse taastamist.

JAH

EI