

*Co sprawdza Indeks Zuchory? Kto może go wykonać? Jak interpretować wyniki?
Zapraszam do dalszego czytania....*

Krzysztof Zuchora – jeden z najbardziej wybitnych uczonych związanych z kulturą fizyczną.

KRÓTKO O KRZYSZTOFIE ZUCHORZE

Narodziny: 10.01.1940 rok

Miejsce urodzenia: Głównin

Studia: AWF Warszawa i UW

Doktorat: 1969 rok

Praca: AWF Warszawa (pracownik naukowy), Polski Komitet Olimpijski i Polska Akademia Olimpijska (członek), „Kultura fizyczna” (red. nacz.), „Kronika Sportu” (red. nacz.), poeta, eseista, pedagog, krytyk.

Krzysztof Zuchora opracował test, który sprawdza ogólną sprawność fizyczną. Mogą go stosować dzieci, jak również młodzież, osoby dorosłe i starsze. Tak więc śmiało może go zrobić cała rodzina i przekonać się na jakim poziomie jest jej sprawność fizyczna. Za wyborem tego testu przemawia wiele pozytywnych cech. Ćwiczenia nie są skomplikowane, lecz przygotowanie kondycyjne, jest wymagane, choć w znikomym stopniu.

W Indeksie możemy sprawdzić się w wielu próbach, są to:

1. Próba szybkości
2. Próba skoczności
3. Próba siły ramion
4. Próba gibkości
5. Próba wytrzymałości
6. Próba siły mięśni brzucha