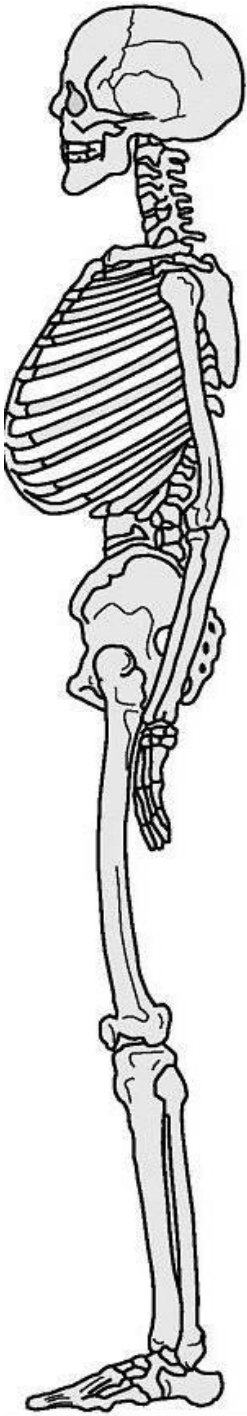


侧面观



1st 耳垂与铅垂线：重叠 不重叠

2nd

1st 头：中立位 前倾 后仰

2nd

(后方颈部肌肉是否过紧？前方颈部肌肉是否过弱？) 建议：_____

1st 颈椎：中立位 非中立位

2nd

1st 肩胛骨：中立位 圆肩

2nd

(胸部肌肉是否过紧？上背部肌肉是否过弱？) 建议：_____

1st 胸椎：中立位 非中立位

2nd

1st 腰椎：中立位 过于前曲 前曲不足

2nd

(下背部肌肉是否过紧？腹部肌肉是否过弱？) 建议：_____

1st 骨盆：中立位 前倾 后倾

2nd

(髋屈曲肌是否过紧？臀部肌肉是否过弱？) 建议：_____

1st 膝关节：中立位 超伸

2nd

(负重站立运动时注意事项？) 建议：_____

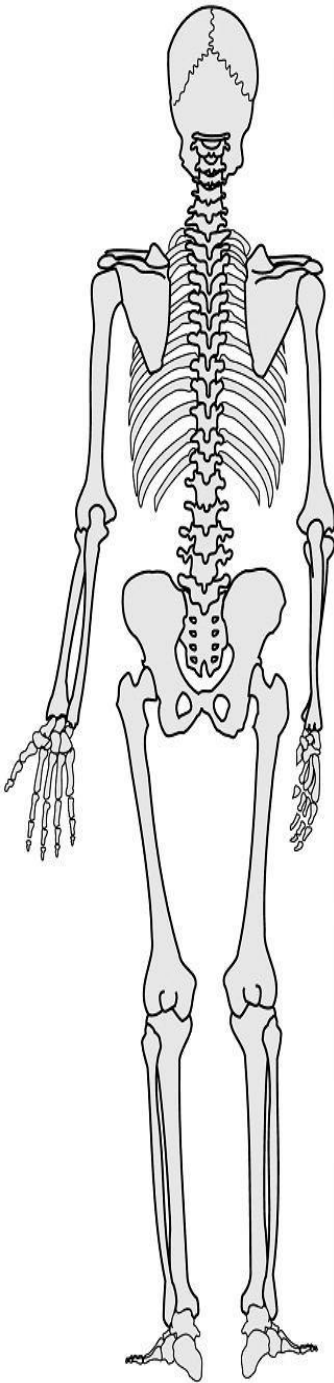
1st 测试日期：_____

教练：_____

2nd 测试日期：_____

教练：_____

背面观



1st 头部: 中立位 ___ 侧倾 ___ 扭转

2nd

(颈侧肌肉是否过紧?) 建议: _____

1st 肩部: 中立位 ___ 耸肩 ___ 塌肩

2nd

(肩胛骨部位肌肉是否过紧?) 建议: _____

1st 肩胛骨: 中立位 肩带前引 肩带缩回

2nd

1st 胸腰椎: 成一直线 S形 C形

2nd

(抗阻力训练时注意事项? 伸展运动?) 建议: _____

1st 膝关节: 中立位 膝外翻 膝内翻

2nd

(负重时膝屈曲动作注意事项?) 建议: _____

1st 足部: 中立位 扁平足

2nd

1st 中立位 拇趾外翻

2nd

(旋前变形综合症?) 建议: _____

1st 测试日期: _____

教练: _____

2nd 测试日期: _____

教练: _____