

PRAKTICKÁ ČÁST PB3

V praktické části probereme jednotlivé testy. Správně provedené testování je nutné, jinak mohou být tvé výsledky zkreslené! Dávej pozor a soustřed' se.

Testovat budeme 4 bloky:

- ANATOMII – postavení dolních končetin a profil boků
- FLEXIBILITU – protažení svalů
- SÍLU
- KOORDINACI – jak umíš zanožit vleže dřep a podřep na jedné noze

ANATOMIE

Pozice kolen (test je stejný jako když jsme testovali kolena)

Provedení: Ve stoje si odečteš pozici kolen sám před zrcadlem, nebo se ti na ně podívá kamarád. Do protokolu dle obrázku zaznačíš, jaké je tvé nastavení. To, že máš nohy do „X“ nemusí znamenat, že nemůžou dobře fungovat!

Profil boků

Provedení: Kamarád se ve stoje postaví za tebe a podívá se, jaký profil mají tvoje boky. Jsou kulaté nebo je na bocích prohlubeň (viz obr.)?



FLEXIBILITA

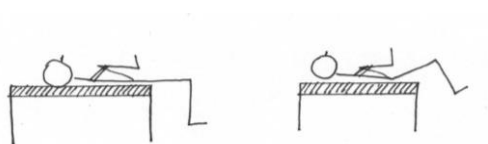
Vyšetření flexibility bude zobrazovat, nakolik jsou tvé svaly, které ovlivňují kyčel, protažené na nachystané na výkon. Zajímat nás bude 5 skupin svalů:

- kyčelní ohybače

- napínač stehenní povázky
- svaly zadní strany stehna (hamstringy)
- přitahovače
- svaly hruškovité

Kyčelní ohybače – leh na zádech s přitažením jednoho kolene k hrudníku

Sedni si na kraj vysoké postele nebo jiné podložky. Jednu nohu si přitáhni co nejbliž k hrudníku, druhou nechej volně. Kamarád ti odečte pozici kolene – zda je výš než kyčel nebo ve stejné výšce (nebo níže). Pokud je v rovině nebo níž, napiš do protokolu „ANO“. Pokud je koleno výš, napiš „NE“.



Napínač stehenní povázky (ITB)

Ve stejné pozici jako je test na kyčelní ohybače (první test) je třeba zaznamenat, zda je volná končetina v prodloužení osy trupu (zapiš „ANO“, nebo zda směřuje koleno směrem dovnitř, nebo ven zapiš „NE“).



Aktivní zdvih nohy – hamstringy

Pozn. tento test jsme prováděli v testování věnovaném části kolene. Stačí, když si výsledek přepíšeš.

Vleže na zádech přitáhni obě špičky směrem k hlavě. Nohu, kterou budeš testovat, zvedni co nejvíc nahoru. Pokud je kolmo k zemi, test jsi splnil (ANO), pokud není, měl bys ještě protahovat (zapiš NE).



Svaly hruškovité

Vleže na zádech si dej pravý kotník přes levé koleno a obě nohy přitáhni nahoru k trupu. Kost křížová musí ležet na zemi. Kamarád ti zkontroluje, zda je osa stehna levé nohy kolmo k zemi. Výsledky zaznamenej do protokolu. Natestuj i druhou stranu.



Přitahovače

Testujeme jednoduše v sedu roznožném, který už z testování dobře znáš. Nezapomeň, že obě nohy mezi sebou mají pravý úhel (90 stupňů) a na zem je třeba položit celá předloktí i lokty a vydržet 5 sekund.



SÍLA

Kyčelní ohybače

Stoj na jedné noze, ruce za hlavou, zvednutou nohu zvedni tak, aby koleno bylo výš než kyčel. V této pozici vydrž 20 s. Pokud tě u zvednuté nohy bolí v třísle, test ukonči. Stejně tak do protokolu zaznamenej, pokud se ti nepodařilo udržet výchozí pozici (noha klesla dolů), nebo pokud se svaly třásly.



Hamstringy

Přepiš z předchozího testování týkající se kolene údaj o počtu mostů na jedné noze.

Kyčelní rotátory – pelvi svaly

Vleže na boku, nohy jsou v pravém úhlu mezi kotníky a koleny. Horní ruka kontroluje pánev, která se nebude vůbec pohybovat. Nohu, která je nahoře zvedni do výšky pánve, kamarád ti mezi kolena vloží špejli, kterou se pokus nezlomit. Na povel prováděj pohyb vnitřní hrany chodidla k vnitřní hraně chodidla (až do dotyku). Počet opakování zaznamenej do svého protokolu.

**KOORDINACE****Dřep na jedné noze**

Výsledky přepiš z kapitoly koleno

Kyčelní ohyb

Ve stoje na pravé noze zanož levou, proved' náklon vpřed tak, jako by ses chtěl dotknout levou rukou pravého palce u nohy. Snaž se mít záda a zanoženou nohu stále v rovině (výsledek ANO). Pokud nejsou v rovině, zapiš do protokolu NE.

**Zanožování v pozici vleže na břiše – pozice holenní kosti**

Vleže na břiše pokrč pravou nohu v koleni do pravého úhlu. Kamarád si sedne za tebe a ty pokrčenou nohu zvedni směrem ke stropu. Při správném provedení směřuje holeň kolmo vzhůru (zapiš ANO), při nesprávném se stáčí směrem do stran (zapiš NE).

