

## PRAKTICKÁ ČÁST PB4

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/KINEZIOLOGII – postavení pupíku a linii vzpřimovačů páteře
- FLEXIBILITU – protažení svalů bedrokyčlostehenních a vzpřimovačů páteře
- SÍLU – spodní břišní svaly
- KOORDINACI – fixace žeber a pozice zad

## ANATOMIE / KINEZIOLOGIE

V testování budeme provádět 2 testy.

### Postavení pupíku

Kamarád se před tebe postaví tak, aby měl oči ve výši tvého břicha. Sundej si tričko a nech si zkontrolovat, jaká je pozice pupíku. Do protokolu si zapiš, zda je pupík ve středové pozici, nebo posunutý na stranu – uveď jakou.

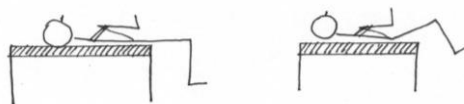
### Linie vzpřimovačů páteře

Otoč se zády a kamarád ti zkontroluje svaly, které jdou podél páteře. Do protokolu zaznamená, zda je linie plynulá, nebo zda tam vidí zářez (jako na obrázku).

## FLEXIBILITA

### Kyčelní ohybače – leh na zádech s přitážením 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“.



### Flexibilita bederních vzpřimovačů

Vsedě na židli (nebo lavici) umísti za oblasti kosti křížové například balíček kapesníků. Paže nech svěšené podél těla a proved' pomalý předklon tak, že pomalu skláníš hlavu, potom hrudní páteř a končíš bedry. Kapesníčky ti nesmí vypadnout! Kamarád ti změří vzdálenost mezi čelem a stehny (použij krejčovský centimetr nebo pravítko). Pokud se čelem dotkneš nebo je vzdálenost čela a stehny do 15 cm, je tvé protažení v pořádku.



## SÍLA

### Testování spodních břišních svalů

Zavěs se na žebřiny a dolní končetiny pokrč do pravého úhlu k kyčlím a kolenou. Prováděj přitažení nohou směrem k břichu, ale tak, aby v kyčlích zůstal pravý úhel. Pohyb je relativně malý, *provádíš podsazení pánve, ne pohyb v kyčlích*. Proved' maximální počet opakování.

## KOORDINACE

### Vzpažení v pozici vleže na zádech

V pozici vleže na zádech, pokrčené dolní končetiny v kyčlích a kolenou, paže v předpažení. S výdechem proved' vzpažení co nejvíce za hlavu. Kamarád bude sledovat tvá žebra. Žebra buď zůstávají ve spodní pozici („zajetá“ v břišních svalech) nebo se zvednou a udělají „chrta“. Výsledek zanes do testovacího protokolu.



### Zvednutí ruky/nohy v pozici vysokého vzporu

V horní pozici kliku (dlaně jsou pod rameny, tělo je v ose), zpevni střed těla a zvedni pravou ruku a levou nohu kousek nad podložku. Sledujeme pozici zad, zda zůstanou v rovné pozici nebo se prohnou. Proved' na druhou stranu a výsledek zapiš. Testovací stranu určíš podle zvednuté horní končetiny (zvednutá pravá ruka = testujeme pravou stranu)



### Hluboký dřep

Postav se na široko, chodidla lehce vytoč směrem ven a proved' pomalý řízený dřep s rovnými zády minimálně tak, aby kyčle byla nad koleny. Kamarád bude kontrolovat, zda máš rovná záda, nebo jsi v zádech kulatý. Výsledek nezapomeň zapsat do protokolu.

