

TESTOVACÍ PROTOKOL – MOJE VÝSLEDKY

ANATOMIE

Pozice pupíku

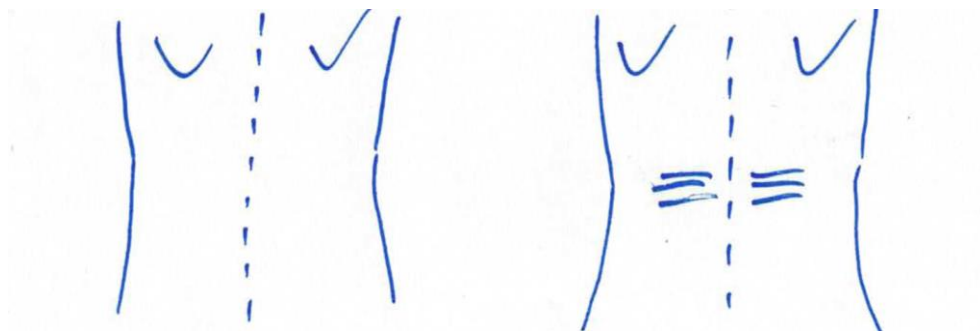


v ose

posun vpravo

posun vlevo

Linie vzpřimovačů trupu



rovná

zalomená (patrné zářezy ve svalu)

FUNKČNÍ TESTY

FLEXIBILITA	A / N	bolest	poznámka
kyčelní ohybače	P L		
vzpřimovače páteře			

SÍLA	A / N	bolest	poznámka
spodní břišní svaly			
KOORDINACE			
vzpažení v pozici vleže			
zvednutí končetin ve vzporu	P L		
hluboký dřep			

Jaká jsou má slabá místa?

Jak je mohu zlepšit?