

PRAKTICKÁ ČÁST PB2

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
- FLEXIBILITU – protažení svalů
- SÍLU – porovnání síly svalů přední a zadní strany stehna
- KOORDINACI – jak umíš dřep a podřep na jedné noze

ANATOMIE

Pozice kolen

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!

FLEXIBILITA

Vyšetření flexibility bude zobrazovat, nakolik jsou tvé svaly, které ovlivňují koleno, protažené na nachystané na výkon. Zajímat nás budou 2 svaly: svaly zadní strany stehna (hamstringy) a svaly přední strany stehna (čtyřhlavý sval stehenní). Vyšetření bude provedeno 2 testy.

Aktivní zdvih nohy

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, pokud není, měl bys ještě protahovat.

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 v pravém úhlu nebo v úhlu větším.

SÍLA

Rychlé podřepy na jedné noze na stupínku

Postav se jednou nohou na stupínek. Prováděj podřepy na stojné noze, špičkou druhé se vždy lehce dotkni země. Pracuj co nejrychleji, počítáme počet opakování za 30 s. Vystřídej nohy. Pokud tě cvičení bolí, ukonči jej.

Most / zakopávání

Vleže na zádech s pokrčenými koleny se opři o jednu nohu a prováděj zvednutí a spouštění pánve. Vyzkoušej si, kolik opakování uděláš. Pokud cítíš náběh na křeč, testování ukonči a napiš to do protokolu.

KOORDINACE

Dřep na jedné noze

Proved' dřep na jedné noze. Opakuj 5 x. Kamarád sleduje, zda tvé koleno směřuje vpřed, nebo se vtáčí dovnitř (častější) nebo ven (méně časté). Výsledek si zapiš.

Drop jump test

Seskoč ze stupínku, který je zhruba ve výšce tvých kolen a okamžitě se zase odraz. Pokud cítíš nestabilitu, nebo je vidět, že tvá kolena při dopadu neudrží správnou pozici, je načase začít cvičit.

Triple hop stability test

Poskoč 3 x na jedné noze, po posledním doskoku zůstaň stát aspoň 5 vteřin. Pokud stabilitu neudržíš, nebo jde koleno stojné nohy výrazně dovnitř, je třeba na tom pracovat.

Y test

Z tejpů nalepíme na zem velké písmeno Y. Postav se prsty na vyznačenou část a druhou nohou se snaž dosáhnout co nejdál. Začínáme směrem vpřed (front – F), poté vzad (back left – BL a back right BR). Místo, kam dosáhneš špičkou je místo, od kterého se bude měřit zpátky ke značce základny. Výsledek si zapiš.