

## 7 SEZNAM PŘÍLOH

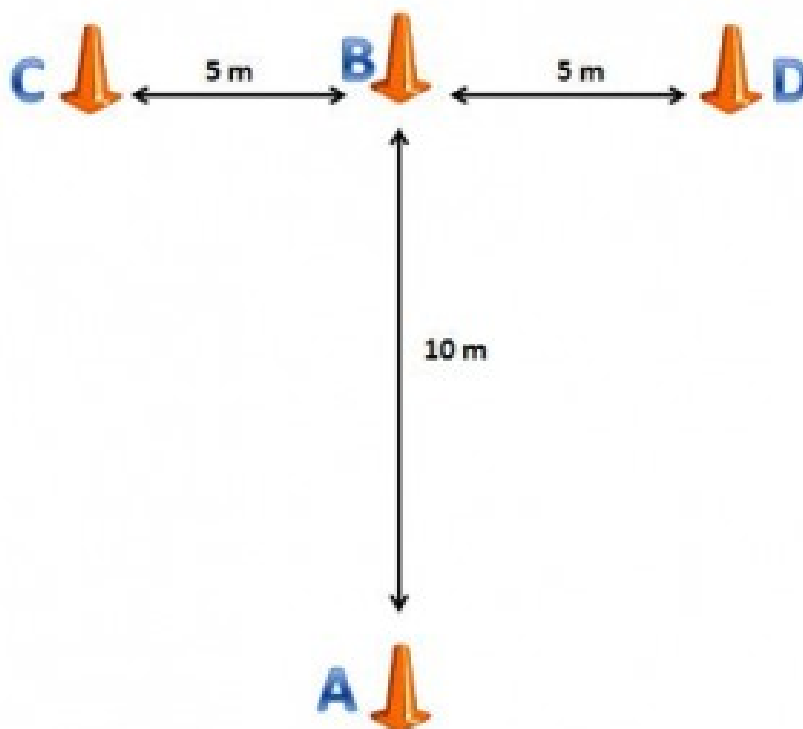
Příloha č. 1: T-test hbitosti .....	64
Příloha č. 2: Kazuistika .....	65
Příloha č. 3: Chodící výpady.....	67

## 8 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1: T-test hbitosti

převzato z <http://www.ptgear.co.uk/fitness-tests/agility-test-t-test/>

Měří se celkový čas. Testovaný běží od kužele A k B (dotek pravou rukou) pak přísuny běží ke kuželi C (dotek levou rukou). Opět přísuny se dostává k D (dotek pravou rukou) poté přísuny se dostává k B a během pozadu k A.



## Příloha č. 2: Kazuistika

Proband A.B., žena r.1991

### Kineziologický rozbor:

zezadu: elevace P lopatky, hypertonus bilaterálně, hyperkyfóza hrudní páteře, bederní hyperlordóza, bederní páteř se v předklonu nerozvíjí, Thomayerův test -15cm, podkolení jamky symetrické, pravý kotník v mírné valgozitě

z boku: předsun hlavy, ramena v protrakci, hrudník v nádechovém postavení, kolena v rekurvaci, váha spíše přenesená ventrálně

zepředu: obraz přesýpacích hodin, dolní končetiny ve vnitřní rotaci

Test aktivní extenze v koleni se provádí vleže na zádech s horními končetinami překříženými na hrudníku. Druhá končetina leží volně na lehátku. Měřená končetina je ve výchozí pozici v 90° v kyčli a proband se snaží aktivně extendovat v kolenou při zachování postavení v kyčli. Bederní páteř je podložena.

Test byl převzat z <http://www.topendsports.com/testing/tests/flex-9090.htm>

### *Hodnoty aktivního ROM*

Před intervencí byly 135°, 131° a 136° (aritmetický průměr 134°) (Foto 1)

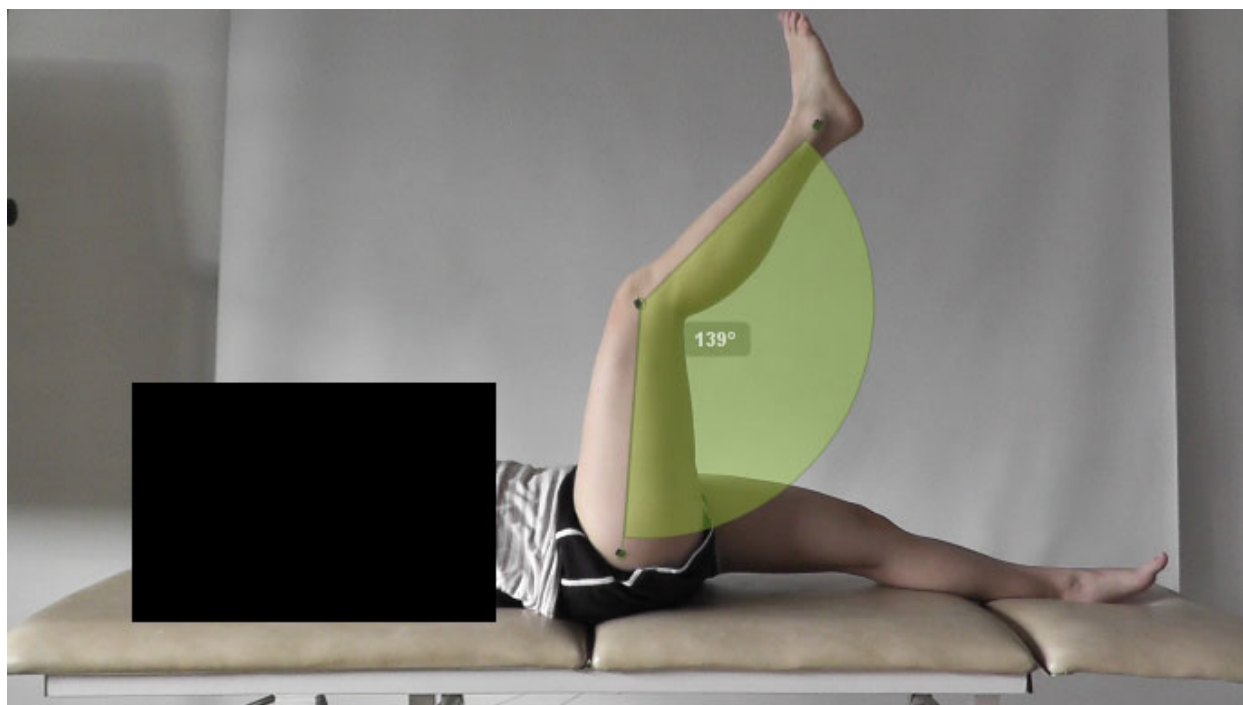
Po intervenci měřené hodnoty měřené byly 136°, 132° a 139° (aritmetický průměr 135, 6°) (Foto 2)

Z hlediska klinického významu se aktivní kloubní rozsah nezměnil.

Foto 1: Test aktivní extenze v koleni před statickým strečkem



Foto 2: Test aktivní extenze v koleni po statickém strečinku



### Příloha č. 3: Chodící výpady

Převzato z:

<http://www.gymprofessor.com/index.php/exercise-index/quadriceps/walking-lunges/>

