

# PŘÍLOHY

## Příloha 1: Dotazník

### *Posouzení účinnosti pravidelného 12týdenního domácího cvičení na zlepšení mobility v nouzovém stavu*

*Věnujte, prosím, chvíli vašeho času pro vyplnění tohoto dotazníku. Vámi zvolené odpovědi označte tak, že zakroužkujete daná písmena.*

*Tento dotazník bude vyhodnocován jako anonymní.*

**1. Pohlaví (uved'te)**

**2. Věk (uved'te)**

**3. Pociťovali jste před začátkem cvičebního programu bolest ve zmíněných oblastech?**

- Bedra
- Šíje
- Kyčle
- Koleno
- Kotníku
- Ne, žádné

**4. Objevovaly se tyto bolesti i po dokončení cvičebního programu?**

- Ano
- Ne

**5. Co jste od pravidelného cvičebního programu očekávali?**

- Způsob relaxace
- Zlepšení fyzické kondice
- Zdravotní prevence
- Nic

**6. Věnovali jste se v průběhu cvičebního programu i další nové pravidelné pohybové činnosti, kterou jste doposud neprovozovali?**

- Ano
- Ne

**7. Byly pro vás názorné videoukázky dostatečně srozumitelné?**

- Ano
- Ne

**8. Zdály se vám jednotlivé cviky příliš náročné?**

- Ano
- Ne

**9. Museli jste se do cvičebního programu nutit?**

- Ano
- Ne

**10. Byl pro Vás pravidelný domácí cvičební program přínosem?**

- Ano

- Ne

→ V případě kladné odpovědi převažoval pozitivní vliv cvičení spíše na:

- Psychickou stránku
- Fyzickou stránku
- Obojí

**11. Pociťujete po dokončení cvičebního programu zlepšení zdravotního stavu nebo celkové zlepšení pohybové činnosti?**

- Ano
- Ne

**12. Vytvořili jste si po dokončení celého cvičebního programu návyk na pravidelnou pohybovou aktivitu?**

- Ano
- Ne

**13. Budete i nadále pokračovat v jakémkoliv pravidelném denním cvičení?**

- Ano
- Ne
- Nevím

## Příloha 2: Vyhodnocení dotazníků

číslo otázky / odpověď	A	B	C	D	E	F	G	H
1	23	4						
2	5	5	2	5	2	4	3	1
3	15	2	18	3	3	3	4	
4	9	14	4					
5	18	13	22					
6	22	5						
7	22	5						
8	12	15						
9	8	19						
10	27							
	0	11	16					
11	26	1						
12	26	1						
13	20	1	6					

### Příloha 3: Výsledky testů mobility

S – SPLNIL

N – NESPLNIL

LP – LEVÁ PAŽE

PP – PRAVÁ PÁŽE

LK – LEVÁ KYČEL

PK – PRAVÁ KYČEL

DF – DORZÁLNÍ FLEXE

PF – PLANTÁRNÍ FLEXE

Jméno (číslo)	Test 1. pohyblivost trupu cm	Test 2. pohyblivosti kolen a kyčlí cm	Test 3. pohyblivost kotníku cm	Test 4. pohyblivost hrudníku cm	Test 5. pohyblivost kyčlí cm
1.	LP -19 (25) PP - 24 (30)	47 S (45) S	PF – 12 (11) DF – 89 (87)	LP – 36 (40) PP – 38 (40)	LK - 26 (24) PK – 27 (25)
2.	LP- 35 (37) PP- 40 (40)	40 S (41) S	PF - 6 (6) DF - 81 (82)	LP- 52 (54) PP- 52 (54)	LK - 16 (15) PL – 16 (15)
3.	LP-36 (37) PP-37 (37)	38 S (32) S	PF- 14 (10) DF- 78 (80)	LP- 48 (50) PP- 47 (50)	LK- 32 (33) PK- 33 (34)
4.	LP-22 (28) PP-24 (28)	42 S (42) S	PF- 20 (19) DF- 75 (76)	LP- 42 (43) PP- 43 (43)	LK- 27 (25) PK- 27 (24)
5.	LP-33 (34) PP-33 (36)	45 S (42) S	PF-19 (15) DF- 76 (79)	LP- 46 (46) PP- 46 (46)	LK- 29 (27) PK- 29 (27)
6.	LP-28 (30) PP-24 (26)	54 N (50) S	PF- 24 (20) DF- 79 (84)	LP- 47 (47) PP- 49 (49)	LK- 35 (34) PK- 35 (34)
7.	LP – 19 (25) PP – 25 (27)	50 N (45) N	PF – 16 (15) DF – 88 (89)	LP – 47 (47) PP – 49 (49)	LK – 34 (34) PK – 34 (34)
8.	LP-23 (26) PP-24 (28)	53 N (42) N	PF – 24 (20) DF – 84 (89)	LP- 50 (50) PP- 50 (50)	LK-36 (35) PL-36 (35)
9.	LP-54 (54) PP- 52 (53)	24 S (22) S	PF- 6 (5) DF-80 (82)	LP- 48 (49) PP- 49 (50)	LK-20 (17) PK- 20 (18)

10	LP- 36 (38) PP- 42 (40)	47 S (45) S	PF- 18 (14) DF- 77 (77)	LP-42 (43) PP- 41 (42)	LK- 29 (28) PK- 29 (27)
11.	LP- 26 (27) PP-28 (29)	47 S (48) S	PF- 15 (14) DF- 78 (79)	LP- 46 (47) PP- 44 (45)	LK- 31 (30) PK- 30 (30)
12	LP- 35 (32) PP- 32 (30)	39 S (38) S	PF- 12 (10) DF- 85 (86)	LP- 46 (48) PP- 47 (49)	LK- 33 (30) PK- 33 (31)
13.	LP – 28 (29) PP – 28 (27)	50 N (49) N	PF – 14 (12) DF – 78 (79)	LP – 47 (48) PP – 46 (47)	LK – 36 (34) PK – 36 (34)
14.	LP- 52 (56) PP- 53 (54)	7 S (0) S	PF- 7 (5) DF- 81 (85)	LP- 54 (55) PP- 54 (54)	LK – 10 (8) PL – 9 (8)
15.	LP – 43 (43) PP – 42 (44)	46 S (44) S	PF- 16 (14) DF- 83 (86)	LP - 49 (51) PP – 48 (49)	LK- 32 (31) PK- 32 (30)
16.	LP -34 (36) PP -32 (32)	46 N (47) N	PF- 16 (12) DF- 84 (86)	LP-46 (48) PP- 45 (47)	LK- 26 (24) PK- 27 (25)
17.	LP -48 (46) PP -47 (49)	28 S (26) S	PF- 9 (7) DF- 87 (90)	LP- 52 (54) PP- 51 (53)	LK- 11 (9) PK- 10 (8)
18.	LP -52 (53) PP -54 (58)	31 S (25) S	PF- 15 (13) DF-80 (78)	LP- 47 (49) PP- 46 (48)	LK- 13 (11) PK- 13 (11)
19.	LP – 45 (48) PP – 39 (39)	29 S (26) S	PF – 8 (5) DF – 78 (79)	LP – 48 (47) PP – 49 (46)	LK – 10 (8) PK – 10 (7)
20.	LP – 35 (37) PP – 37 (39)	19 S (10) S	PF- 14 (14) DF- 84 (86)	LP- 49 (49) PP- 48 (48)	LK- 11 (9) PL - 11 (9)
21.	LP – 42 (49) PP – 40 (49)	14 S (7) S	PF- 13 (10) DF- 81 (83)	LP- 48 (49) PP- 49 (49)	LK- 10 (10) PK- 10 (10)
22.	LP – 36 (39) PP – 38 (43)	40 S (37) S	PF- 18 (19) DF- 78 (75)	LP- 44 (44) PP- 45 (45)	LK- 24 (20) PK- 24 (20)
23.	LP – 28 (28) PP – 30 (29)	38 S (35) S	PF- 16 (16) DF- 79 (79)	LP- 38 (39) PP- 34 (35)	LK- 30 (27) PK- 30 (26)
24.	LP – 41 (48) PP – 40 (46)	15 S (10) S	PF- 10 (9) DF- 79 (82)	LP- 58 (58) PP- 57 (57)	LK- 11 (8) PK- 10 (8)
25.	LP – 39 (44) PP – 37 (42)	45 S (42) S	PF – 12 (10) DF – 79 (81)	LP –44 (45) PP – 44 (45)	LK – 30 (27) PK – 31 (28)
26.	LP – 29 (35) PP – 30 (33)	47 S (40) S	PF- 13 (12) DF- 78 (79)	LP- 38 (39) PP- 37 (39)	LK- 34 (31) PL- 35 (30)

27.	LP -28 (34) PP -34 (37)	59 N (42) S	PF- 14 (10) DF-79 (83)	LP - 38 (40) PP - 41 (43)	LK- 37 (35) PK- 36 (34)
-----	----------------------------	-------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------