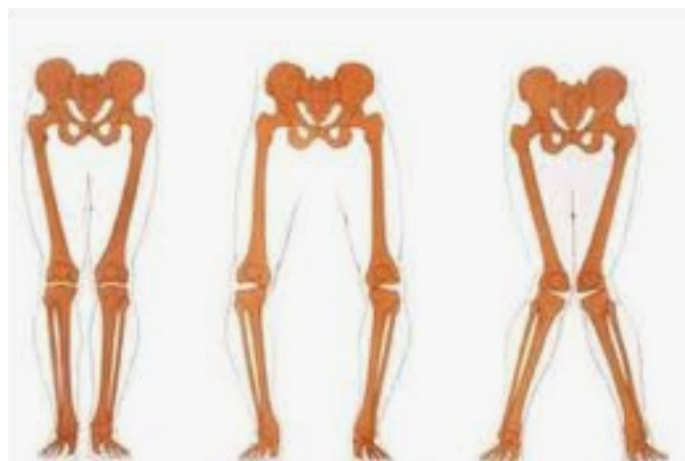


TESTOVACÍ PROTOKOL – MOJE VÝSLEDKY

ANATOMIE

Křížkem zaznamenej pozici kolenního kloubu



Profil boků

Kulatý

Vpadlý



TESTY FUNKCE

FLEXIBILITA	A / N		bolest	poznámka
kyčelní ohybače	P	L		
ITB	P	L		
hamstringy	P	L		
svaly hruškovité	P	L		
přítahovače	P	L		

SÍLA	A / N		bolest	poznámka
kyčelní ohybače	P	L		
hamstringy (počet)	P	L		
kyčelní rotace (počet)	P	L		
KOORDINACE				
dřep na jedné noze	P	L		
kyčelní ohyb	P	L		
zanožení vleže na břicho	P	L		

Jaká jsou má slabá místa?

Jak je mohu zlepšit?