

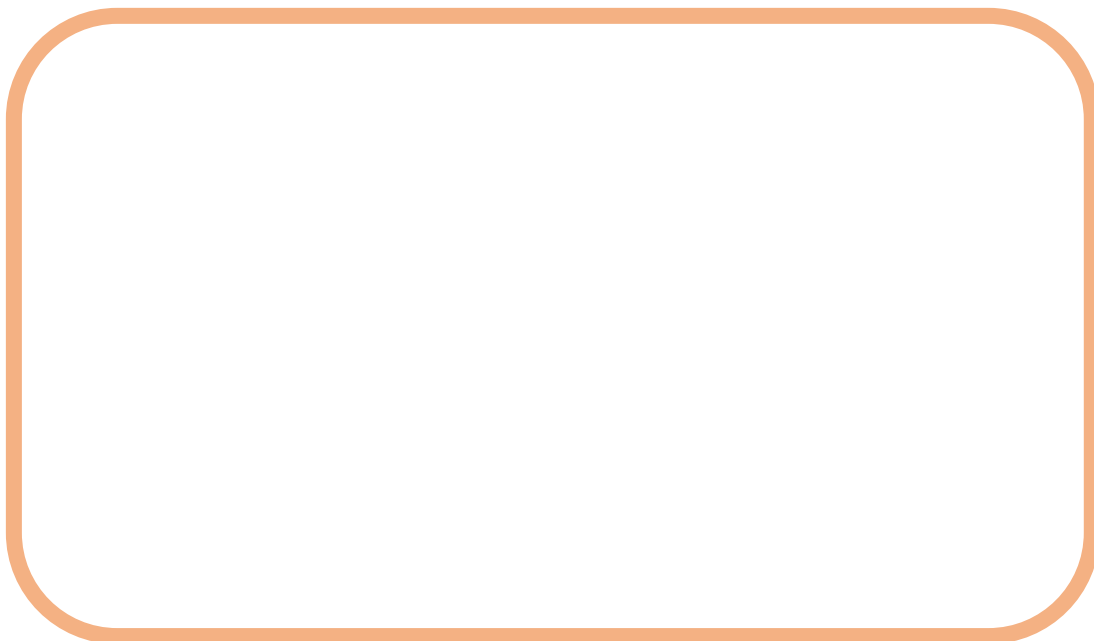
TESTOVACÍ PROTOKOL – MOJE VÝSLEDKY

BOTY A VELIKOST NOHY

datum měření	velikost nohy	velikost kopačky

ANATOMIE

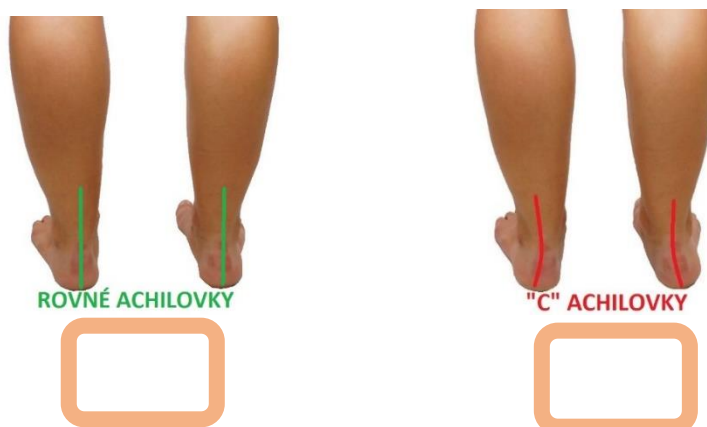
Otisk nohy na FOOTDISKU (nalep snímek otisku svých chodidel)



Jaký je typ mých chodidel? (vysoký nárt, zvýšené klenutí nohy, fyziologický typ, plochá noha, těžce plochá noha)

Měření linie Achillových šlach

Označ křížkem typ postavení svých achilovek.



TESTOVÁNÍ FUNKCE

	pravá	levá	bolest (kde)
FLEXIBILITA	ano/ne	ano/ne	
sed na patách / sed na židli			
klek u zdi (cm)			
SÍLA			
poskok na jedné noze			
KOORDINACE			
chodidlová houpačka na jedné noze (3 x)			
pronace/supinace vsedě			
abdukce palce			
PROPRIOCEPCE			
stoj na jedné noze se zavřením očí (10 s)			

DLE VÝSLEDKŮ CELÉHO TESTOVÁNÍ POPIŠ SVÁ SLABÁ MÍSTA:

JAK JE MŮŽEŠ ZLEPŠIT?