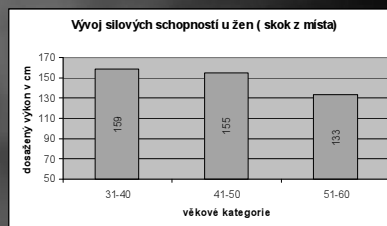


## Část 2. Motorické testy

- Testová baterie sestává z následujících testů :
  1. skok z místa
  2. měření hloubky předklonu
  3. dynamometrický test ( stisk ruky )
  4. reaktometrie - rychlost reakce na vizuální podnět
  5. lehy-sedy
  6. testování rovnováhy na kladince
  7. chůze na 2 km

### skok z místa

- Test silových schopností dolních končetin prokázal největší pokles ve výkonnosti mezi kategoriemi 41- 50 let a to jak u mužů, tak u žen



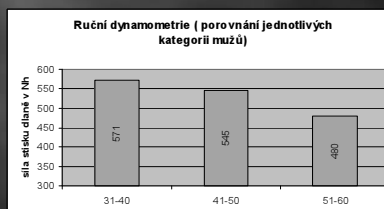
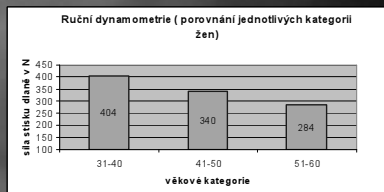
## měření hloubky předklonu

- Testování ohebnosti páteře a zkrácení dvouhlavého svalu stehenního naznačil rychlejší pokles u žen, kdežto u mužů vykazuje plynulý pokles ohebnost bez výraznějších rozdílů



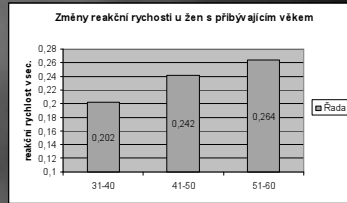
## dynamometrický test ( stisk ruky )

- Testování silových schopností ruky naznačil výraznější pokles ve výkonnosti mez kategoriemi 41 – 50 let a 51 - 60



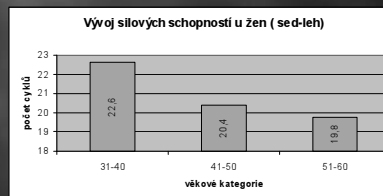
# reaktometrie - rychlost reakce na vizuální podnět

- Test prokázal nejintenzivnější pokles výkonnosti mezi kategoriemi 31 – 40 let a 41 – 50 let



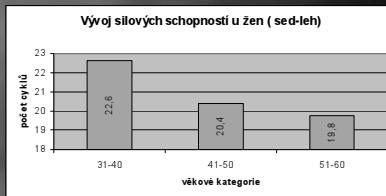
# lehy-sedy

- Test silových schopností břišního a bedrokyčlostehenního svalstva prokázal, že k největšímu poklesu výkonnosti dochází mezi kategoriemi 31 – 40 let a 41 – 50 let



## testování rovnováhy na kladince

- Test prokázal největší pokles rovnovážných schopností mezi kategoriemi 31 – 40 let a 41 – 50 let



## chůze na 2 km

- Test vytrvalostních schopností naznačil plynulý pokles v průběhu života (od dospělosti)



## Závěry

- Testování pohybových schopností naznačilo v souvislosti s narůstajícím věkem následující tendence
  - Silové schopnosti ponejvíce ztrácíme mezi 40 až 50 rokem věku
  - Rychlostní schopnosti pak nejvíce ubývají mezi 30 a 40 rokem života
  - Vytrvalostní schopnosti ubývají v průběhu života plynule, bez výraznějších skoků
  - Koordinační schopnosti se nejrychleji vytrácejí mezi 30 a 40 rokem života