

1. Seminář

- Aspekce (na jednom a pak dvojice)

Testy

1. Brániční test
 - Sed, bérce volně, sledujeme co se děje na zádech
2. Testování nitrobřišního tlaku vsedě
 - Sed, palpace zepředu v oblasti nad třísly
 - Sleduji pupík, ramena, aktivitu RA, paravertebrální svaly
3. Test flexe kyčle v sedě
 - Sed, zvedání jedné DK
 - Sleduji pánev, vr bérce, aktivitu THL, paravertebrálů, konvex páteře
4. Testování nitrobřišního tlaku vleže
 - Leh na zádech, zvedání obou DKK, HKK na podložce (opora)
 - Sleduji pohyb hrudníku, pánve, břicha, krku, timing
 - Otevřené nůžky, směr pupíku, extenze Thl, protrakce ramen, reklinace hlavy
5. Test flexe hlavy a trupu
 - Leh na zádech, zvedání hlavy, paže na zemi, pokrčené DKK
 - Sleduji plynulost, hrudník, aktivitu břišních svalů, zapojení RA
6. Test elevace paží
 - Leh na zádech, stoj
 - Elevace paží, pohyb žeber, souhyb hrudníku (do cca 120)
 - Sledujeme kranializaci hrudníku, inspirační postavení...
7. Test extenze
 - Varianta leh s pažemi podél, paže v opoře
 - Pomalá extenze trupu

- Sleduji – anteverzi pánve, pohyb lopatek do add, reklinaci hlavy, hypertonus horních fixátorů, paravertebrální svaly, hyperaktivita glutei, ham

8. Testování v poloze na čtyřech
 - Klek, 90, opora o dlaně
 - Posun váha na dlaně a zpět
 - Sleduji pohyb lopatek, dolní úhly zevně, elevace bérců, reklinace hlavy
9. Medvěď
 - Zvednutí pánve na 4 nad úroveň hlavy, opora o dlaně a prsty na nohou
 - Sleduji decentraci opory, kyfotizace páteře, hyperaktivita PV
10. Hluboký dřep - squat
 - Stoj na šířku pánve, souhyb paží
 - Hyperaktivita PV, anteverze pánve, decentrace KYK
 - Kyfotizace TH
 - Reklinace hlavy

Shrnutí

- Počet testů není neměnný
- Subjektivní testování (nemá škálu)
- Dokážeme rozeznat klíčovou oblast s insuficiencí (oslabením)
- Princip stabilizace je u všech testů stejný i když cílíme na jinou část těla

Využití výsledků

- Víme co sledovat
- Dokážeme aplikovat testovací pozice do nápravy (kompenzace)