

Diagnostický formulář

Kinesiologický rozbor – aspekce, palpáce a funkční testy

Jméno klienta:

Trenér:

Aspekce zezadu:

Hlava a krk – osové postavení, úklon, rotace

Páteř – osové postavení – skolióza, bederní lordóza, hrudní kyfóza, svalový tonus

Horní končetiny – postavení ramenního kloubu, tonus m. trapezius, loketní kloub (neutralita)

L

P

Lopatky – postavení, přilehnutí k tělu, tonus horních a dolních fixátorů lopatek

L

P

Pánev – postavení, stranová symetrie

L

P

Kolenní kloub a stehenní oblast – konfigurace hamstringů – svalový tonus, vazba na pánev, symetrie, osové postavení kolen

L

P

Hlezenní kloub a lýtkový oblast – svalový tonus, symetrie achillových šlach, osové postavení hlezenního kloubu

L

P

Noha – podélná a příčná klenba, symetrie

L

P

Aspekce z boku:

Hlava a krk – postavení hlavy k ose páteře (předsunutí), tonus m.sternocleidomastoideus

Páteř – esovitě zakřivení/napřímenost úseku

Horní končetiny – postavení ramenního kloubu, loketní kloub (neutralita)

L

P

Hrudní koš – postavení – nádechové postavení a funkce bránice

Pánev – postavení, spinae iliacae anteriores superiores/spinae iliacae posteriores superiores

Kolenní kloub a stehenní oblast – neutrální postavení kloubu

L

P

Hlezenní kloub a lýtkový oblast – svalový tonus a symetrie

L

P

Noha – podélná a příčná klenba, symetrie

L

P

Aspekce zepředu:

Hlava a krk – symetrie, tonus m.sternocleidomastoideus

Horní končetiny – postavení ramenního kloubu (elevace)

L

P

Hrudní koš – postavení dolních žebíř – dechový stereotyp

Pánev – postavení, rovina spinae iliacaе anteriores superiores, postavení umbilicus (pupík)

Kolenní kloub a stehenní oblast – neutrální postavení kloubu, osové postavení, tonus přední strany stehien

L

P

Hlezenní kloub – symetrie a osové postavení (valgozita/varozita – „vbočenost/vybočenost“)

L

P

Noha – podélná a příčná klenba, symetrie, rozložení aktivity svalů chodidla (prsty, nárt, lýtko, stehna)

L

P

Funkční testy

Na základě aspekce a palpce ve stoje zvol vybrané testy dle Jandy či Koláře (2-4 testy).

Zaznamenej výsledky testů:

Provedení testu, chyby, stereotyp, ko-aktivace a souhra svalových skupin, atd.

1. Test -

2. Test -

3. Test -

4. Test -

Nastavení terapie/tréninku

Popiš návrh cviků, které by byly pro tvého klienta vhodné k nápravě dysbalancí, chybných stereotypů aj.