

Test hluboký dřep

-Výchozí polohou pro tento test je **stoj s dolními končetinami rozkročenými na šířku pánve**

-Z této výchozí pozice provede vyšetřovaný hluboký dřep, kdy ramenní klouby a kolenní klouby nesmí přesáhnout rovinu vymezenou přední částí nohy.

-Při správném provedení tohoto testu je **páteř napřímená**, lumbosakrální přechod je ve středním postavení, **osa kolenního kloubu prochází středem druhého metatarsu**. Po celou dobu dřepu se opora nohy rovnoměrně rozkládá na celou plosku

Známky insuficience:

- Často jdou kolena před špičky bez flexe v kyčelních kloubech
- Předsun hlavy, lordóza ThL s hyperaktivitou paravertebrálních svalů
- Elevace a protrakce ramen, kyfóza hrudní páteře či krční páteře
- Laterální shift pánve v průběhu pohybu