



## II. TEST

KLOUBNÍ POHYBLIVOST (OBLAST BEDER A KYČELNÍHO KLOUBU)  
HLUBOKÝ PŘEDKLON V SEDU

### Provedení

TESTOVANÁ OSOBA ZAUJME VÝCHOZÍ POLOHU SED SNOŽMO U TESTOVACÍHO ZAŘÍZENÍ (LAVIČKY), O JEHOŽ PŘEDNÍ STĚNU SE OPÍRÁ CHODIDLY. NOHY JSOU NAPJATÉ. PŘEDPAŽÍ A POSTUPNĚ SE PŘEDKLÁNÍ TAK, ŽE NAPNUTÉ PRSTY RUKOU SUNE PO DÉLKOVÉM MĚŘÍTKU NA VRCHNÍ DESCE CO NEJDÁLE. NOHY MUSÍ ZŮSTAT NAPJATÉ PO CELOU DOBU VÝKONU, V KRAJNÍ POLOZE VÝDRŽ 2 S.

### Pokyny a pravidla

HODNOTÍ SE DÉLKA DOSAHU PROSTŘEDNÍCH PRSTŮ NA CENTIMETROVÉM MĚŘIDLE, V PŘÍPADĚ NESTEJNÉ VZDÁLENOSTI OBOU RUKOU SE HODNOTÍ PRŮMĚR PROSTŘEDNÍČKŮ OBOU RUKOU. VZDÁLENOST MĚŘIT NA CM, LEPŠÍ ZE DVOU POKUSŮ.

### Potřeby

LAVIČKA, CENTIMETROVÉ MĚŘIDLO, PODLOŽKA.



## Hluboký předklon v sedu

věk	výkon muži
	průměrný
6 - 7	dosáhnout špičkami prstů na úroveň chodidla
8 - 9	
10 - 11	
12 - 14	
15 - 17	
18 - 29	
30 - 39	3 - 5 cm nad úroveň chodidla
40 - 49	
50 - 60	

věk	výkon ženy
	průměrný
6 - 7	dosáhnout špičkami prstů na úroveň chodidla
8 - 9	
10 - 11	
12 - 14	
15 - 17	
18 - 29	
30 - 39	3 - 5 cm nad úroveň chodidla
40 - 49	
50 - 60	