



### III. TEST

VYTRVALOSTNĚ SILOVÉ SCHOPNOSTI BŘIŠNÍHO SVALSTVA A BEDROKYČLOSTEHENNÍCH OHYBAČŮ  
LEH – SED OPAKOVANĚ

#### Provedení

TESTOVANÁ OSOBA ZAUJME ZÁKLADNÍ POLOHU LEH POKRČMO, SKRČIT VZPAŽMO ZE VNITŘ, RUCE V TÝL, SEPNOU PRSTY, LOKTY SE DOTÝKAJÍ PODLOŽKY. NOHY JSOU POKRČENY V ÚHLU 90°, CHODIDLA OD SEBE VE VZDÁLENOSTI 20 – 30CM, U ZEMĚ ZADRŽUJE POMOCNÍK. NA Povel TESTOVANÁ OSOBA PROVÁDÍ CO NEJRYCHLEJI OPAKOVANĚ SED – (OBA LOKTY SE DOTKNOU SOUHLASNÝCH KOLEN) A LEH (ZÁDA A HŘBETY RUKOU SE DOTKNOU PODLOŽKY) S CÍLEM DOSÁHNOUT MAXIMÁLNÍ POČET CYKLŮ ZA 60 S.

#### Pokyny a pravidla

HODNOTÍ SE POČET ÚPLNÝCH A SPRÁVNĚ PROVEDENÝCH CYKLŮ ZA DOBU 1MIN. PŘERUŠENÍ CVIČENÍ JE PŘÍPUSTNÉ. JEDEN POKUS. DOHLED NAD PLYNULÝM PROVEDENÍM (OBRATEL PO OBRATLI), BEZ ODRÁŽENÍ DO SEDU OD PODLOŽKY POMOCÍ LOKTŮ A ZAD.

#### Potřeby

ŽÍNĚNKA (PODLOŽKA), STOPKY



## Sed – leh opakovaně

věk	výkon muži		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	11 - 18	19 - 26	27 +
8 - 9	16 - 24	25 - 34	35 +
10 - 11	20 - 28	29 - 38	39 +
12 - 14	27 - 35	36 - 44	45 +
15 - 17	34 - 41	42 - 49	50 +
18 - 29	30 - 37	38 - 45	46 +
30 - 39	24 - 31	32 - 39	40 +
40 - 49	17 - 24	25 - 32	33 +
50 - 60	11 - 17	18 - 24	25 +

věk	výkon ženy		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	11 - 18	19 - 26	27 +
8 - 9	16 - 23	24 - 32	33 +
10 - 11	20 - 28	29 - 38	39 +
12 - 14	22 - 30	31 - 39	40 +
15 - 17	26 - 33	34 - 41	42 +
18 - 29	18 - 27	28 - 37	38 +
30 - 39	13 - 21	22 - 30	31 +
40 - 49	9 - 16	17 - 24	25 +
50 - 60	4 - 10	11 - 17	18 +