

INFORMACE A POKYNY PŘED VYŠETŘENÍM – Diagnostika síly

Účel vyšetření:

Vyšetření je zaměřeno na **diagnostiku silových schopností sportovce**, a to jak maximální, tak explozivní síly dolních i horních končetin. Výsledky slouží k individualizaci tréninkového procesu, sledování vývoje výkonnosti a prevenci přetížení či zranění.

Popis testu a jeho průběh:

Vyšetření silových schopností slouží k objektivnímu zhodnocení výkonnosti svalového aparátu, a to jak v oblasti **maximální síly**, tak **rychlostní a explozivní síly**. Testování probíhá za standardizovaných podmínek pomocí **speciálních měřicích zařízení nebo externí zátěže**, jako jsou silové platformy, činky nebo trenažery.

Zátěž je nastavována individuálně dle zkušeností a pohybové úrovně testované osoby. Každé měření je prováděno pod dohledem **kvalifikovaného odborníka**, který zajišťuje správné provedení testu, dohled nad bezpečností a případnou asistenci při manipulaci se zátěží.

Chování před testem:

Test je určen **zdravému, odpočatému a funkčně připravenému jedinci**. V případě akutního onemocnění, únavy či jiného omezení nebude test proveden.

Doporučení:

- minimálně **24 hodin před testem** neprovádět těžký silový trénink,
- minimálně **12 hodin před testem** nekonzumovat alkohol ani nekouřit,
- **2 hodiny před testem** nejíst těžké jídlo, nepít kávu
- vhodné je **dostatečné zahřátí** a **dynamická rozcvička** před samotným testem.

Vyšetření lze provádět od 15 let. **U osob mladších 18 let je doporučena přítomnost zákonného zástupce nebo jiného odpovědného dospělého (např. trenér).**

Možné následky a rizika:

Testování síly je zatěžující a může vést k:

- **přechodné únavě a svalové bolesti**,
- **mírnému přetížení kloubů nebo šlach**,
- v ojedinělých případech **svalové křeče nebo drobná poranění** při nesprávné technice či neadekvátní zátěži.

Závažnější úrazy jsou **výjimečné**, zejména při dodržení správného postupu a dohledu instruktora.

Kontraindikace:

Závažné ortopedické problémy, akutní poranění pohybového aparátu, nedávné operace, nebo jiné zdravotní omezení vylučující silové zatížení.

S případnými dotazy se na nás neváhejte obrátit.

Tým Laboratoře lidské motoriky CASRI