



Felmérési protokollok

Stabilometriai vizsgálatok TechnoBody Prokin 252 stabilométer

Egyensúlyozó képesség vizsgálata, emellett a törzs és az alsó végtagok stabilitásának és propriocepciójának vizsgálata

- Állás stabil felszínen, két lábbal, nyitott szemmel (30mp)
- Állás stabil felszínen, két lábbal, csukott szemmel (30mp)
- Állás stabil felszínen, jobb lábbal, nyitott szemmel (30mp)
- Állás stabil felszínen, bal lábbal, nyitott szemmel (30mp)

Járás, futás vizsgálata TechnoBody Walker View

Járás, kocogás, futás mozgáselemzése, az alsó végtagi diszbalanszok feltérképezése

- Járás kényelmes sétatempóban 2 percig
- Kocogás
- Futás, életkornak megfelelő maximummal



Robbanékonyág vizsgálata Vald Performance ForceDecks

Vertikális ugrások tesztelése dupla erőplatóval (külön jobb és bal oldal) és softwares elemző program segítségével. Alsó végtagi robbanékonyág vizsgálata

- Squat jump ugrás próbaugrások után 3 ismétléssel, pihenővel
- Counter movement jump / CMJ with free arms ugrás próbaugrások után 3 ismétléssel, pihenővel

Csípőizmok felmérése Vald Performance GroinBar

Combközelítő és combtávolító izomcsoportok maximális izometriás erejének vizsgálata, az oldalak közötti, illetve az agonista-antagonista izomdiszbalanszok felderítésére.

-Combközelítők, majd a combtávolítók maximális izometriás kontrakciója maximum 4 másodpercig megtartva, 3 ismétléssel

Combhajlítók felmérése Vald Performance NordBord Opcionális, egyéni elbírálás szerint

Combhajlítók maximális excentrikus erejének vizsgálata 90°-os ízületi szögből indítva,- valamint az oldalak közötti diszbalanszok felmérése

-„nordic hamstring” gyakorlat elvégzése megfelelő bemelegítés után