
Sjezdové lyžování



Ve sjezdovém lyžování jsou výbušná síla a silová vytrvalost dolních končetin limitujícími faktory sportovního výkonu. Při zatáčení musí lyžaři odolávat velkým odstředivým silám, které vyžadují intenzivní svalovou činnost v izometrickém, koncentrickém i excentrickém režimu. Testování svalové činnosti flexorů a extenzorů dolních končetin při všech typech kontrakcí se ukázalo jako užitečný nástroj k diagnostice silových předpokladů pro výkon ve sjezdovém lyžování.

Pravidelné laboratorní testování silových předpokladů dolních končetin u sjezdových lyžařů je důležité zejména:

- k efektivnímu plánování a realizaci kondiční části tréninkového procesu
- posouzení svalové asymetrie, která může indikovat vyšší riziko poškození svalového a kloubního aparátu

Naše laboratoř se pravidelně podílí na testování juniorské reprezentace České republiky v alpských disciplínách a reprezentace České republiky ve skicrossu

Nejčastější balíčky

Uvedené balíčky a jejich ceny platí při minimálním počtu pěti testovaných osob najednou. Při účasti více osob v jednom balíčku je možná sleva až 20% (při 20 a více osobách najednou).

1. Tělesné složení, posturální stabilita, explozivní síla, izokinetická síla, funkční zátěžový test

Časová náročnost: 60min

Finanční náročnost: 1800Kč (vč. DPH)

Forma výstupu: Komentář + individuální protokol

2. Tělesné složení, kineziologický rozbor, posturální stabilita, explozivní síla, izokinetická síla, funkční zátěžový test

Časová náročnost: 60min

Finanční náročnost: 2100Kč (vč. DPH)

Forma výstupu: Komentář + individuální protokol

3. Individuální konzultace s detailní interpretací výsledků a s doporučením do tréninku

Časová náročnost: 60 min

Finanční náročnost: 800Kč (vč. DPH)