

DIAGNOSTIKA

ÚROVEŇ	ZÁKLADNÁ: FITNESS/WELLNESS	ZÁKLADNÁ: BEŽEC	ZÁKLADNÁ: ŠPORTOVEC	POKROČILÁ: ŠPORTOVEC	REHABILITAČNÁ/POOPERAČNÁ DIAGNOSTIKA	INDIVIDUÁLNA DIAGNOSTIKA
CENA	79€	89€	79€	129€	od 79€	na vyžiadanie
AKCIOVÁ CENA	63€	71€	63€	103€	63€	na vyžiadanie
PRE KOHO JE TÁTO DIAGNOSTIKA URČENÁ?	- Pre cvičencov, ktorí chcú progres alebo stagnujú - Chcú lepšie spoznať svoj stav - Začínajúcich cvičencov pre spoznanie svojho tela a nedostatkov - Pre každého, čo chce usmernenie a zefektívnenie tréningov - Pre každého, kto si zostavuje tréningový plán na poslednú chvíľu za pochodu v posilňovni (je potrebné dať cvičeniu väčší význam)	- Pre každého, kto chce odhaliť technické chyby biomechaniky - Chcú zistiť svoje skutočné VO2 max - Chcú odhaliť disbalanciu medzi silou nôh - Potrebujú zistiť silové alebo ohybnostné deficity v hamstringu/členku	- Pre rekračných a mladých športovcov - Pre vyhodnotenie momentálneho stavu, nedostatkov - Pre priebežné monitorovanie progresu	- Pre profesionálnych športovcov - Pre talentovaných bežcov	- Pretrhnutie alebo oprava rotátorovej manžety - Pretrhnutie alebo rekonštrukcia predného skríženého väzu (ACL) - Pretrhnutie alebo oprava menisku - Hernia lumbálneho disku - Vyvrtnutie členka - Pretrhnutie alebo oprava achilovej šľachy - Patelárna tendinitída (skokanské koleno) - Pretrhnutie alebo natiahnutie hamstringu - Tenisový laket (laterálna epikondylitída) - Golfový laket (mediálna epikondylitída) - Pretrhnutie alebo oprava labra bedrového kĺbu - Vyvrtnutie ramena a oprava labra - Zamrznuté rameno (adhézia kapsulitída) - Totálna náhrada kolenného kĺbu - Totálna náhrada bedrového kĺbu - Hernia krčného disku - Natiahnutie slabín (príťahovačov) - Pretrhnutie alebo oprava bicipsovej šľachy - Stresové zlomeniny (napr. tibia, metatarzály) - Syndróm iliotibiálneho traktu (ITBS) - Dysfunkcia sakroiliakálneho kĺbu (SI kĺb) - Impingement syndróm ramena	Naše diagnostické zariadenia a personál disponuje niekoľko stovkami testov a veľmi radi vytvoríme súbor na mieru pre zistenie vášho stavu/disbalancie/příčin bolesti
SPEED/JUMP TESTING	- Back squat - Push-up/Bench press - Chin-up hold/hang/chin-ups - CM without hands - MAX GRIP - 5x10m	- Bosco repeated jump test - One leg depth jump test (obidve vykonávané na Kinvent Forceplate)	- 10 m sprint - Broad Jump - CM without hands	- Side jump to two legs (R/L) - 5/10/5 m shuttle run - 10 m sprint - Broad Jump - CM with hands - CM without hands - NCM jump no hands	Komplexná manuálna diagnostika fyzioterapeutom	Na základe individuálneho posúdenia
ENDURANCE TESTING	- 12 min run	- 12/6 min run - spirometria - Mass test	- VO2 max, - anaerobic - Beep test - Airbike test	- VO2 max, Anaerobic - Mask VO2 run test - Airbike test		
MOBILITY TESTING	- Hamstring (R/L) - Shoulder Internal rotation (R/L) - Flexors (R/L) - Internal hip (R/L) - External hip (R/L) - Shoulder Extension - Ankle	- Hamstring (R/L) - Flexors (R/L) - Overhead squat - Ankle	- Hamstring (R/L) - Flexors (R/L) - Shoulder extension - Ankle	Špecifický súbor testov pre konkrétny šport		
STRENGTH TESTING	- Core: intraabdominal pressure - ABS hold max - Side plank hold	- ISO ankle - Hamstring (R/L) knee flexion	- Lower/upper core/groin - Max grip (R/L) - Avg W Bench press - Max Chin up - Avg W Back squat	- Lower/upper core/groin - Max grip (R/L) - Avg W Bench press - Max Chin up - Iso-Mid thigh pull (belt - 145°) - Adduction/Abduction - ABS hold max		
COORDINATION TESTING		- Analýza biomechaniky pohybu		- Analýza biomechaniky pohybu - Klatt test - OH squat test		