

Co si vzít na testování

Funkční a silové testování · Štvanice



Abychom z testování dostali co nejpřesnější výsledky a mohli je příště porovnat, prosíme vás o několik drobností. Nic složitého, ale na srovnatelnosti měření hodně záleží.

Co si vzít s sebou

✓ Sportovní obuv, ve které nejčastěji trénujete

Běžecské nebo tréninkové boty, ne tretry s hroty. **Na každé další testování přijďte prosím ve stejných.** Jiná obuv mění výsledky skoků a pak bychom neměli co porovnávat.

✓ Pohodlné sportovní oblečení

Kraťasy nebo legíny, ve kterých se cítíte komfortně a dobře se v nich hýbete do dřepu i předklonu. Na měření rozsahů jsou nejlepší kraťasy.

✓ Trhačky (popruhy na úchop), pokud je používáte

Hodí se u testu maximálního tahu, aby výsledek neomezil úchop. Pokud je nemáte, nevadí.

✓ Vlastní pití

Co zajistíme my

Ručník a veškeré vybavení pro testování máme na místě připravené.

Den před testováním

- Bez těžkého silového tréninku, maximálního sprintu a odrazů.
- Na další testování přijďte přibližně ve stejnou denní dobu jako poprvé.
- Pokud vás cokoliv bolí nebo jste nemocní, dejte nám prosím vědět předem.

Díky tomu budou výsledky srovnatelné a uvidíme skutečný posun.

Ne rozdíl v únavě, v denní době nebo v botách.