

Měření parametrů, které rozhodují o funkci spirálních řetězců

1.
Extenze v pletenci ramenním.

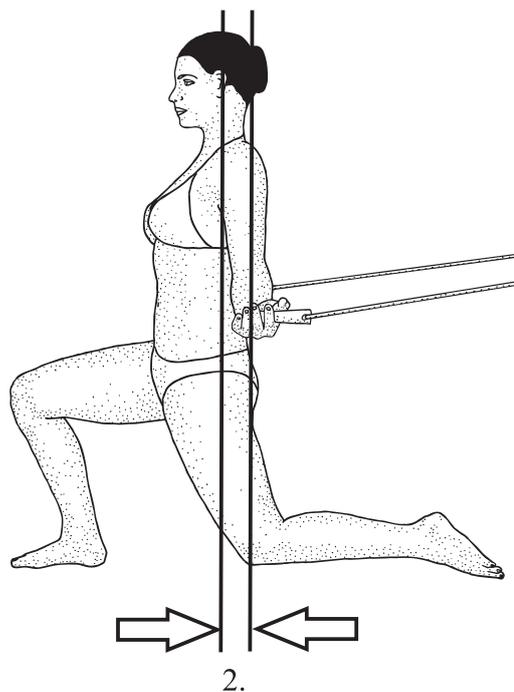
Vzdálenost mezi zevním zvukovodem a přední částí akromionu (okovec).
Hodnotíme změnu vzdálenosti v přední pozici paže a v zadní pozici.

Parametr hodnotí schopnost dolní fixace lopatky a aktivace spirály LD - latissimus dorsi.

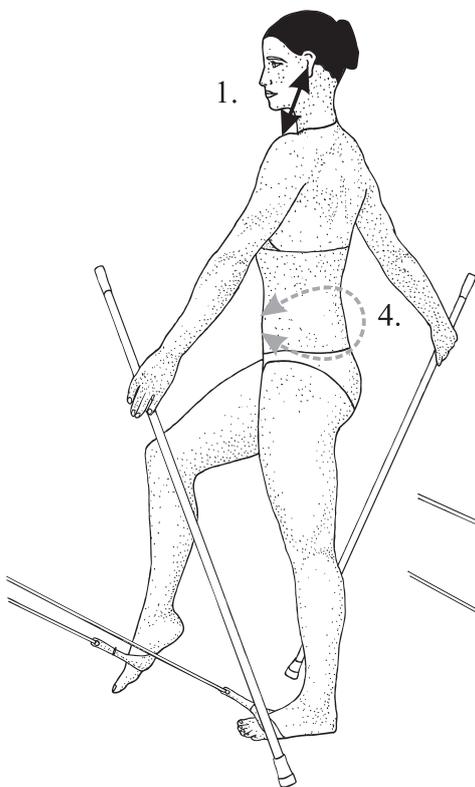
2.
Extenze v kyčelním kloubu.

Vzdálenost mezi osou těla a patelou (českou).
Osa těla probíhá nahoře zevním zvukovodem kolmo na povrch zemský (olovnice), dole středem pánve.
Na tělo vzadu přikládáme tyč, která nedovolí větší lordózu, než je jeden prst (1,5 cm).

Parametr hodnotí schopnost prodloužit krok extenzí v kyčli.



1.



5.
Rotace hrudníku proti pánvi.

Úhel mezi pletencem ramenním a pánevním.
Měříme úhel mezi přiloženými tyčemi při pohledu shora na pletenec ramenní a pánevní.

Parametr hodnotí schopnost prodloužit krok rotací pánve.



3.
Zdvih mezi pánví a 10. žebrem. Měříme 8 cm od zadního reliéfu těla.

Parametr hodnotí schopnost vyrovnat lordózu a protáhnout meziobratlové disky a klouby.

4.
Obvod pasu v oblasti pupku.

Parametr hodnotí schopnost stažení obvodu pasu aktivací šikmých svalů břišních a svalu příčného.

