

# SPECIALIZOVANÉ MOTORICKÉ TESTOVÁNÍ

**Datum:** 4. února 2022

**Místo:** [Laboratoř sportovní motoriky FTVS UK Praha](#), José Martího 31, 162 52 Praha 6

**Zahájení:** 13:00 hodin

**Zaměření:** komplexní

**Personální zajištění LANO:** [doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.](#)

**Základní informace:** Testování v Laboratoři sportovní motoriky FTVS UK umožní posoudit základní charakteristiku úrovně maximální síly flexorů prstů, rychlosti svalové kontrakce flexorů prstů, aerobní a anaerobní kapacity flexorů prstů a pletence ramenního. Je vhodné pro všechny výkonnostní úrovně. Jedná se o výjimečný koncept testů, který podává základní přehled o tělesném složení, specifické svalové síle, vytrvalosti a flexibilitě. Naměřené hodnoty je možno posoudit jak ve vztahu k obecné lezecké výkonnosti, tak ve vztahu ke specifickým požadavkům jednotlivých disciplín soutěžního lezení na národní i mezinárodní úrovni v jednotlivých kategoriích.

Aby výsledky byly objektivní a nezkreslené, je nutné dodržet následující:

Testování je náročné jak na maximální sílu, tak na silovou vytrvalost. Je nezbytné vyvarovat se těžkého tréninku 2 dny před testováním. Na testování musí lezci přijít odpočatí, jinak ztrácí smysl.

Před měřením tělesného složení 2 hodiny nejíst a půl hodiny nepít.

S sebou je potřeba vzít sportovní oblečení, lezečky, případně přezuvky.

**Cena:** dle [Ceníku specializovaného motorického testování](#)