

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Protokol

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník

Datum:

Proband číslo:

1) Pohlaví: ŽENA MUŽ

2) Věk:

3) Tělesná hmotnost:

4) Tělesná výška:

5) Dominantní horní končetina: PRAVÁ LEVÁ

6) Dominantní dolní končetina: PRAVÁ LEVÁ

7) Věnujete se sportu? ANO NE

Pokud ANO, na jaké úrovni?

a) rekreační

b) výkonnostní (závodní)

c) vrcholová (profesionální)

8) Jaký druh sportu provozujete?

9) Kolik hodin týdně sportujete?

10) Využíváte ve svém sportu foam rolling? ANO NE

11) Prodělal/a jste někdy zranění nebo operaci dolní končetiny? Popřípadě jaké a kdy.

ANONE

12) Bylo Vám někdy diagnostikováno systémové onemocnění (typu diabetes mellitus, revmatické onemocnění)? Pokud ANO, jaké?

ANONE

13) Léčil/a jste se někdy s neurologickým onemocněním či se stavy změněné kožní citlivosti (radikulopatie, polyneuropatie, neurózy)? Pokud ANO, jaké?

ANONE

14) Užíváte v současné době analgetika? ANO NE

Příloha č. 2: Protokol

Proband číslo:

PŘED použitím foam rollingu:

PPT	1. měření	2. měření	3. měření	4. měření
m. rectus femoris pravé dolní končetiny				
m. rectus femoris levé dolní končetiny				
m. biceps femoris pravé dolní končetiny				
m. biceps femoris levé dolní končetiny				

VPT ↑	1. měření	2. měření	3. měření	4. měření
m. rectus femoris pravé dolní končetiny				
m. rectus femoris levé dolní končetiny				
m. biceps femoris pravé dolní končetiny				
m. biceps femoris levé dolní končetiny				

VDT ↓	1. měření	2. měření	3. měření	4. měření
m. rectus femoris pravé dolní končetiny				
m. rectus femoris levé dolní končetiny				
m. biceps femoris pravé dolní končetiny				
m. biceps femoris levé dolní končetiny				

Proband číslo:

PO použití foam rollingu:

PPT	1. měření	2. měření	3. měření	4. měření
m. rectus femoris pravé dolní končetiny				
m. rectus femoris levé dolní končetiny				
m. biceps femoris pravé dolní končetiny				
m. biceps femoris levé dolní končetiny				

VPT ↑	1. měření	2. měření	3. měření	4. měření
m. rectus femoris pravé dolní končetiny				
m. rectus femoris levé dolní končetiny				
m. biceps femoris pravé dolní končetiny				
m. biceps femoris levé dolní končetiny				

VDT ↓	1. měření	2. měření	3. měření	4. měření
m. rectus femoris pravé dolní končetiny				
m. rectus femoris levé dolní končetiny				
m. biceps femoris pravé dolní končetiny				
m. biceps femoris levé dolní končetiny				

Vylosované pořadí měření:

Intervenovaná DK: