

### Dotazník klienta k 5.5.2026

<b>Jméno a příjmení</b>		<b>Věk</b>	
Tomáš B.		36 let	
Zdravotní stav	bez vážných komplikací/bolavá záda - bedra a krční páteř		
Zaměstnání	manuální/ čištění aut		
Stres	přetěžování v práci - bolest beder		
Současnost a sport	2x týdně fitness/před tím bez sportovních aktivit		
Doplňkové aktivity	předtím žádné/doporučuji plavání/funkční strečink/cvičení na doma		
Časové možnosti	2 x týdně, možná i více/odpoledne cca 16h		
<b>Cíl</b>	Zpevnění těla, odstranění bolestí zad/krku, uvolnění trapézů, nabrání svalové hmoty		

#### Diagnostika klienta

Zkrácené svaly		Levá strana	Pravá strana
1	Trapézový sval - horní část	3	3
2	Zdvihač hlavy	3	3
3	Šíjové vzpřimovače	3	3
4	Bederní vzpřimovače	2	2
5	Čtyřhranný sval bederní	2	2
10	Malý prsní sval	2	2
9	Velký prsní sval	2	2
15	Zadní strana stehen	1	1
8	Lýtkový sval	1	1
20	Bedrokyčelostehenní sval	2	2
16	Adduktory stehna	2	2
22	Napínač povázky stehenní	2	2
21	Přímý sval stehenní	1	1
11	Rotátory paže	3	2
17	Pilovitý sval	3	
Oslabené svaly		Levá strana	Pravá strana
14	Břišní lis	2	
13	Spodní břišní svaly	2	
12	Horní břišní svaly	1	
7	Dolní fixátory lopatek	3	3
6	Mezilopatkové svaly	2	2
18	Velký sval hýžděový	1	1
19	Malý a střední sval hýžděový	2	2

**Závěr diagnostiky/úvodního tréninku:**

Oslabené svaly na zádech, mezilopatkové svaly a střed těla, potřeba aktivace předního pilovitého svalu, za účelem zpevnění lopatek a zapojení břišních svalů do pohybu při cvičení. Zkrácená levá část rotátorů ramene - přední část ramen. Spodní část těla a břicho pevné, bez zkrácení. Vnímání techniky cvičení velmi rychlé/zapojení středu těla již při úvodním tréninku. Při cvičení bedra nebolela. Často při cvičení zapojujány horní trapézy - cvičení na triceps ve stoji, často předsunutí ramen, nebo zvedání ramen.

**Tréninkový plán**

Vzhledem k absepci trénování před diagnostikou, bude proveden celotělový trénink, 2x v týdnu, zaměřen na břicho, mezilop.svaly, zadní část ramen a na rozšíření hrudníku. Cvičení vytrvalostní/kompenzační - první měsíc cca 4-6 týdnů. Více budou zapojeny cviky na strojích, kladky - zapojit každou ruku zvlášť. Doplněk činky a vlastní tělo. Dolní část těla možné zařadit těžší cviky - dle odezvy bederní páteře. Před a po tréninku použít roller - 3 - 5 min.