

FITPRAHA DIAGNOSTICKÝ PROTOKOL KLIENTA

Vyplň při vstupní diagnostice. Stejně pořadí použiješ v závěrečné práci: kazuistika → diagnostika → vyhodnocení → plán.

1. KAZUISTIKA KLIENTA

Klient (iniciály)		Datum	
Věk / pohlaví		Výška / hmotnost	
Zaměstnání		Sedavá práce (h/den)	
Sport a pohyb		Tréninková historie	
Spánek (h, kvalita)		Stres (1–10)	
Strava a pitný režim		Alkohol / kouření	

Zdravotní stav	Poznámka
Bolesti (kde, kdy, jak dlouho)	
Prodělaná zranění a operace	
Léky, diagnózy, omezení od lékaře	
Cíl klienta (konkrétně a měřitelně)	
Očekávání a časový horizont	

Při akutní bolesti, neznámé diagnóze nebo podezření na zranění: odkaž klienta na lékaře / fyzioterapeuta a nevič „přes bolest“.

2. MĚŘENÍ

Hrudník	Pas	Boky	Stehno L / P	Paže L / P	Další

3. ASPEKCE zepředu · z boku · zezadu, doplň fotky

Oblast	Zepředu	Z boku	Ze zadu
Hlava a krk			
Ramena a lopatky			
Hrudník a páteř			
Pánev			
Kolena			
Chodidla a klenba			

4. DECH A STABILITA TRUPU

Test	Výsledek	Poznámka
Test dechového stereotypu	☐ OK ☐ horní hrudní ☐ jen břišní	
Test břišního válce	☐ OK ☐ bedra se zvedají ☐ vyklenutí	
Biering-Sorensen (výdrž, s)		
Test přímého břišního svalu	☐ OK ☐ oslabený	

5. POHYBOVÉ VZORY L / P, kompenzace

Test	Levá	Pravá	Kompenzace / poznámka
Test dřepu			

Výpad			
Stoj na jedné noze (s)			
Y-Balance (cm)			
Kyčelní ohyb (hinge)			
Klik / vzpor			
Flexe v ramenním kloubu			
Rotace trupu v sedě (°)			
Hluboký předklon			

6. SVALOVÉ TESTY Z = zkrácený · O = oslabený · ✓ = v normě

Test / sval	Levá	Pravá	Poznámka
Prsní svaly (m. pectoralis major)			
Vzpřimovače páteře (m. erector spinae)			
Čtyřhranný sval bederní (m. quadratus lumborum)			
Flexory kyčle – Thomasův test (m. iliopsoas, m. rectus femoris)			
Zadní strana stehna (hamstringy)			
Adduktory stehna			
Lýtkový sval – Knee to wall (cm)			
Velký hýžďový sval (m. gluteus maximus)			
Střední a malý hýžďový sval (m. gluteus medius, minimus)			
IR / ER v kyčelním kloubu (°)			
IR / ER v rameni vleže (°)			

7. VYHODNOCENÍ DIAGNOSTIKY

Zkrácené svaly (česky i latinsky)	
Oslabené svaly	
Hlavní nálezy a souvislosti	
Priorita č. 1 / 2 / 3	
Kontraindikace, na co si dát pozor	

8. PLÁN SPOLUPRÁCE

Frekvence a délka spolupráce	
Co protahovat / uvolňovat	
Co posilovat / aktivovat	
Regenerace a návyky (spánek, strava, pohyb mimo trénink)	
Kontrolní diagnostika (datum)	

Podpis trenéra: _____

Souhlas klienta se zpracováním údajů: ☐ ano

FitPraha · Max Fitness Academy