**LABORATOŘ OCHRANY A PODPORY VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ RENTURI s. r. o.**

HAVLÍČKOVO NÁBŘEŽÍ 2728/38

702 00 OSTRAVA – MORAVSKÁ OSTRAVA

E-MAIL: [laborator@renturi.cz](mailto:laborator@renturi.cz)

IČO: 28405757



# Autorizovaný protokol o měření a posouzení lokální svalové zátěže

**č. LSZ {{section2\_firma.evidence\_number}}/2025**

Název a adresa organizace: **{{section2\_firma.company}}**

**{{section2\_firma.address}} {{section2\_firma.house\_number}}**

**{{section2\_firma.city}} {{section2\_firma.city\_district}} {{section2\_firma.postal\_code}}**

IČO: **{{section2\_firma.ico}}**

Profese: **{{section2\_firma.profession\_name}}**

Pracoviště: **{{section2\_firma.workplace}}**

Autorizační set I 8: Měření a hodnocení lokální svalové zátěže metodou integrované

elektromyografie

Účel měření: Měření a posouzení lokální svalové zátěže bylo provedeno za účelem řešení problematiky kategorizace prací u faktoru fyzická zátěž – lokální svalová zátěž

Datum vyhotovení: **{{today\_date}}**

# Autorizovaný protokol o měření a posouzení lokální svalové zátěže

# č. LSZ {{section2\_firma.evidence\_number}}/2025

## Identifikace použitých metod měření:

## Měření lokální svalové zátěže bylo provedeno metodou integrované elektromyografie přístrojem EMG Holter. Integrace je matematický proces, který vypočítává plochu opsanou křivkou. Pro integraci EMG signálu je použit celovlnný usměrňovač a elektrický integrátor. Integrovaný elektromyogram představuje celkovou svalovou aktivitu a je funkcí amplitudy, trvání a frekvence v průběhu jednotlivých EMG potenciálů. EMG potenciály jsou snímány speciálními povrchovými elektrodami. Snímaný signál je zesílen diferenciálním zesilovačem, filtrován, celovlnně usměrňován, integrován, digitalizován a průběžně ukládán do paměti, EMG signály jsou vzorkovány 20x za sekundu. Následně je vypočtena jejich průměrná hodnota, která je ukládána do paměti přístroje.

## Pomocí programu je pak vypočtena časově vážená průměrná celosměnová hodnota vynakládané svalové síly, vyjádřená v procentech z maxima (referenční hodnoty) – při výpočtu je odečten posun křivky od nulové linie. Tyto hodnoty jsou rovněž vypočteny pro jednotlivé pracovní operace. V případě bezpečnostních přestávek, technologických prostojů apod., činí použitá hodnota pro všechny měřené svalové skupiny 3,00 % Fmax. U činností jako jsou příprava a úklid pracoviště, jsou pro časové vážení užity hodnoty 5,00–8,00 % Fmax pro všechny měřené svalové skupiny (pokud tyto činnosti nebyly měřeny). Hodnoceny byly změny EMG potenciálů flexorů a extenzorů rukou a předloktí obou horních končetin (EMG 1 – svalové skupiny extenzorů pravé ruky a předloktí, EMG 2 – svalové skupiny flexorů pravé ruky a předloktí, EMG 3 – svalové skupiny extenzorů levé ruky a předloktí, EMG 4 – svalové skupiny flexorů levé ruky a předloktí). Četnost pracovních pohybů byla kalkulována na základě videozáznamu měřených pracovních činností v kombinaci s přímým odečtem při měření na pracovišti.

## Při měření lokální svalové zátěže bylo postupováno dle SOP č. 1/LOPVZ Měření a hodnocení lokální svalové zátěže. Četnost pracovních pohybů byla zkalkulována na základě videozáznamu měřené pracovní činnosti. Výsledky měření byly porovnány s platnými limity uvedenými v nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, v platném znění a ve vyhlášce č. 432/2003 Sb., kterou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty ukazatelů biologických expozičních testů, podmínky odběru biologického materiálu pro provádění biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s azbestem a biologickými činiteli, v platném znění.

## Rozsah měření:

Rozsah měření byl určen na základě požadavků objednatele. Rozsah měření odpovídal požadavkům dle nařízení vlády č. 361/2007 Sb., v platném znění. {{section\_generated\_texts.prvni\_text\_podminka\_pocetdni|czech}}

## Použité přístroje:

|  |  |
| --- | --- |
| **Typ** | **Platnost revize do:** |
| EMG Holter č. 60/16 + příslušenství | 10. 01. 2025 |
| EMG Holter č. 65/17 + příslušenství | 10. 01. 2025 |
| EMG Holter č. 84/19 + příslušenství | 20. 12. 2024 |
| EMG Holter č. 85/19 + příslušenství | 20. 12. 2024 |
| EMG Holter č. 86/20 + příslušenství | 25. 03. 2025 |
| EMG Holter č. 87/20 + příslušenství | 25. 03. 2025 |
| Ruční digitální dynamometr (SN 000483) | 03. 01. 2026 |
| Digitální závěsná váha KERN (SN WD160041613) | ----- |
| Videokamera SONY | ----- |
| NotebookLenovo | ----- |

# POPIS PRÁCE A PRACOVIŠTĚ

{{popisprace}}

# PODROBNÝ ROZPIS VÝSLEDKŮ MĚŘENÍ

**Měřené osoby:**

Měření se zúčastnili 2 zapracovaní zaměstnanci – muži (označení iniciály {{section4\_worker\_a.initials|czech}}, {{section5\_worker\_b.initials|czech}}), kteří v rámci pracovní směny pracovali na pracovišti *{{section2\_firma.workplace|czech}}* na pozici *{{section2\_firma.profession\_name|czech}}.* Měření proběhlo za standardních pracovních podmínek zaručených zaměstnavatelem tak, aby získané výsledky byly reprezentativní. Hodnocení nezahrnuje přestávku na jídlo a oddech {{section4\_worker\_a.breaks|czech}} minut.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum měření** | **Měřené osoby** | **Lateralita** | **Věk**  **[rok]** | **Doba zapracování**  **[rok]** | **Výška**  **[cm]** | **Hmotnost [kg]** |
|
| {{section2\_firma.measurement\_date|czech}} | {{table\_somatometrie.3.inicialy|czech}} | {{table\_somatometrie.3.lateralita|czech}} | {{table\_somatometrie.3.vek\_roky|czech}} | {{table\_somatometrie.3.expozice\_roky|czech}} | {{table\_somatometrie.3.vyska\_cm|czech}} | {{table\_somatometrie.3.hmotnost\_kg|czech}} |
| {{section2\_firma.measurement\_date|czech}} | {{table\_somatometrie.4.inicialy|czech}} | {{table\_somatometrie.4.lateralita|czech}} | {{table\_somatometrie.4.vek\_roky|czech}} | {{table\_somatometrie.4.expozice\_roky|czech}} | {{table\_somatometrie.4.vyska\_cm|czech}} | {{table\_somatometrie.4.hmotnost\_kg|czech}} |
| **muži** | **Ø** | | {{table\_somatometrie.5.vek\_roky|czech}} | {{table\_somatometrie.5.expozice\_roky|czech}} | {{table\_somatometrie.5.vyska\_cm|czech}} | {{table\_somatometrie.5.hmotnost\_kg|czech}} |

*Pozn.: Antropometrické údaje byly uvedeny měřenými osobami.*

**Směna:** {{section4\_worker\_a.work\_duration|czech}} min

**Přestávka na jídlo a oddech: {{section4\_worker\_a.breaks|czech}}** min

**Doba výkonu práce:** {{section4\_worker\_a.work\_duration\_min|czech}} min + {{section4\_worker\_a.safety\_break\_min|czech}} min BP

**Celková doba měření:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum měření** | **Měřené osoby** | **Doba měření** |
| {{section2\_firma.measurement\_date|czech}} | {{section4\_worker\_a.initials|czech}} | {{section2\_firma.measurement\_duration}} |
| {{section2\_firma.measurement\_date|czech}} | {{section5\_worker\_b.initials|czech}} | {{section2\_firma.measurement\_duration}} |

**Výsledky měřených osob – síla % Fmax:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Činnost | [min] | **Celosměnový časově vážený průměr** | | | |
| PHK [% Fmax] | | LHK [% Fmax] | |
| extenzory | flexory | extenzory | flexory |
| {{table\_B4\_I21.1.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.1.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.1.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.1.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.1.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.1.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.2.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.2.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.2.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.2.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.2.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.2.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.3.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.3.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.3.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.3.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.3.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.3.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.4.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.4.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.4.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.4.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.4.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.4.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.5.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.5.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.5.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.5.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.5.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.5.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.6.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.6.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.6.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.6.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.6.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.6.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.7.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.7.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.7.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.7.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.7.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.7.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.8.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.8.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.8.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.8.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.8.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.8.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.9.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.9.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.9.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.9.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.9.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.9.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.10.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.10.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.10.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.10.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.10.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.10.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.11.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.11.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.11.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.11.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.11.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.11.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.12.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.12.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.12.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.12.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.12.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.12.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.13.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.13.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.13.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.13.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.13.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.13.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.14.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.14.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.14.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.14.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.14.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.14.lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_B4\_I21.15.activity|czech}} | {{table\_B4\_I21.15.time\_min|czech}} | {{table\_B4\_I21.15.phk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.15.phk\_flexory|czech}} | {{table\_B4\_I21.15.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_B4\_I21.15.lhk\_flexory|czech}} |

*Pozn.: Pracovní činnost „úklid“ nebyla měřena, v časovém vážení počítáno se 7 % Fmax.*

*Pozn.: Bezpečnostní přestávky v trvání {{section4\_worker\_a.safety\_break\_min|czech}}, v časovém vážení počítáno se 3 % Fmax.*

**Výsledky měřených osob – počet pohybů/jednotka:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Činnost | [ks] | [min] | **[počet pohybů/jednotku]** | | **[počet pohybů/směnu]** | |
|  |
| PHK | LHK | PHK | LHK |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.1.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.1.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.1.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.1. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.1. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.1.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.1.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.2.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.2.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.2.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.2. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.2. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.2.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.2.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.3.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.3.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.3.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.3. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.3. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.3.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.3.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.4.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.4.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.4.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.4. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.4. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.4.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.4.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.5.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.5.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.5.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.5. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.5. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.5.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.5.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.6.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.6.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.6.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.6. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.6. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.6.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.6.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.7.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.7.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.7.time\_min|czech}} | -- | -- |  |  |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.8.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.8.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.8.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.8. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.8. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.8.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.8.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.9.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.9.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.9.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.9. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.9. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.9.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.9.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.10.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.10.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.10.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.10. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.10. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.10.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.10.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.11.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.11.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.11.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.11. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.11. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.11.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.11.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.12.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.12.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.12.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.12. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.12. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.12.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.12.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.13.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.13.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.13.time\_min|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.13. movements\_per\_unit\_phk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.13. movements\_per\_unit\_lhk  |czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.13.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.13.all\_lhk|czech}} |  |
| {{table\_movements\_per\_unit.14.activity|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.14.pieces|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.14.time\_min|czech}} | -- | -- | {{table\_movements\_per\_unit.14.all\_phk|czech}} | {{table\_movements\_per\_unit.14.all\_lhk|czech}} |  |

**Výsledky měřených osob – časově vážený průměr:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Měřené osoby | **PHK [%] Fmax** | | | Počet pohybů / směna – PHK | **LHK [%] Fmax** | | Počet pohybů / směna – LHK |
| extenzory | flexory | | extenzory | flexory |
| {{section2\_firma.measurement\_date|czech}} | {{section4\_worker\_a.initials|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .1.phk\_extenzory|czech}} | | {{table\_time\_weighted\_average  .1.phk\_flexory|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .1.phk\_movements|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .1.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .1.lhk\_flexory|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .1.lhk\_movements|czech}} |
| {{section2\_firma.measurement\_date|czech}} | {{section5\_worker\_b.initials|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .2.phk\_extenzory|czech}} | | {{table\_time\_weighted\_average  .2.phk\_flexory|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .2.phk\_movements|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .2.lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .2.lhk\_flexory|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .2.lhk\_movements|czech}} |
| **ø** | | {{table\_time\_weighted\_average  .3.phk\_extenzory|czech}} | | {{table\_time\_weighted\_average  .3.phk\_flexory|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .3.phk\_movements|czech}} | {{table\_time\_weighted\_average  .3.lhk\_extenzory|czech}} | **{{table\_time\_weighted\_average**  **.3.lhk\_flexory|czech}}** | **{{table\_time\_weighted\_average**  **.3.lhk\_movements|czech}}** |
| **Hygienický limit pro celosměnový počet pohybů rukou a předloktí** | | **{{section\_generated\_texts.hygiene\_limits.phk\_extenzor}}** | | **{{section\_generated\_texts.hygiene\_limits.phk\_flexor}}** | **-** | **{{section\_generated\_texts.hygiene\_limits.lhk\_extenzor}}** | **{{section\_generated\_texts.hygiene\_limits.lhk\_flexor}}** | **-** |

**Výsledky měřených osob – rozložení vynakládaných svalových sil ve směně:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rozpis pracovních operací | **Výskyt sil 55-70 % Fmax** | | | | **Výskyt sil > 70 % Fmax** | | | |
| Extenzory PHK | Flexory PHK | Extenzory LHK | Flexory LHK | Extenzory PHK | Flexory PHK | Extenzory LHK | Flexory LHK |
| {{table\_force\_distribution  .1.activity|czech}} | | | | | | | | |
| {{table\_force\_distribution  .2.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .2. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .2. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .2. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .2. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .2. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .2. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .2. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .2. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .3.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .3. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .3. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .3. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .3. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .3. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .3. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .3. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .3. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .4.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .4. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .4. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .4. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .4. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .4. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .4. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .4. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .4. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .5.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .5. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .5. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .5. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .5. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .5. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .5. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .5. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .5. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .6.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .6. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .6. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .6. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .6. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .6. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .6. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .6. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .6. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .7.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .7. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .7. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .7. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .7. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .7. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .7. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .7. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .7. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .8.activity|czech}} | | | | | | | | |
| {{table\_force\_distribution  .9.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .9. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .9. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .9. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .9. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .9. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .9. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .9. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .9. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .10.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .10. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .10. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .10. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .10. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .10. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .10. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .10. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .10. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .11.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .11. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .11. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .11. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .11. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .11. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .11. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .11. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .11. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .12.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .12. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .12. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .12. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .12. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .12. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .12. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .12. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .12. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .13.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .13. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .13. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .13. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .13. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .13. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .13. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .13. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .13. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .14.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .14. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .14. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .14. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .14. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .14. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .14. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .14. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .14. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .15.activity|czech}} | | | | | | | | |
| {{table\_force\_distribution  .16.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .16. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .16. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .16. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .16. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .16. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .16. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .16. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .16. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .17.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .17. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .17. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .17. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .17. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .17. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .17. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .17. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .17. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .18.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .18. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .18. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .18. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .18. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .18. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .18. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .18. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .18. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .19.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .19. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .19. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .19. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .19. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .19. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .19. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .19. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .19. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .20.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .20. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .20. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .20. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .20. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .20. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .20. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .20. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .20. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |
| {{table\_force\_distribution  .21.activity|czech}} | {{table\_force\_distribution  .21. force\_55\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .21. force\_55\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .21. force\_55\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .21. force\_55\_70\_lhk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .21. force\_over\_70\_phk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .21. force\_over\_70\_phk\_flexory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .21. force\_over\_70\_lhk\_extenzory|czech}} | {{table\_force\_distribution  .21. force\_over\_70\_lhk\_flexory|czech}} |

*Pozn.: Průměrný hygienický limit pro počet vynakládaných svalových sil v rozmezí 55 až 70 % Fmax u práce s převahou*

*dynamické složky je 600krát za průměrnou osmihodinovou směnu při použité frekvenci měření vynakládaných*

*svalových sil jedenkrát za sekundu*. **(Pokud některé z hodnot budou přesahovat limit, zvýraznit červeně, tučně)**

# CELKOVÉ VÝSLEDKY MĚŘENÍ

## Výsledky měření dle časového rozložení činností v průměrné směně a celosměnový časově vážený průměr:

|  |  |
| --- | --- |
| **Označení měřených osob:** | {{section4\_worker\_a.initials|czech}}, {{section5\_worker\_b.initials|czech}} |
| **Profese:** | {{section2\_firma.profession\_name|czech}} |
| **Pracoviště:** | {{section2\_firma.workplace|czech}} |
|  |  |
| **Směna:** | {{section4\_worker\_a.work\_duration|czech}}min |
| **Přestávka na jídlo a oddech:** | **{{section4\_worker\_a.breaks|czech}}** min |
| **Doba výkonu práce:** | 415 min + 35 min bezpečnostní přestávka (BP) |
| **Snížení/Navýšení hyg. limitu**: | - / + 2,5 % |

**Grafické znázornění interpretace odborných výsledků – časově vážený průměr:**

**Celkové hodnocení:**

Celosměnová průměrná hodnota vynakládaných svalových sil extenzorů **pravého předloktí** činila {{Fmax\_Phk\_Extenzor|czech}} % Fmax, flexorů pravého předloktí {{Fmax\_Phk\_Flexor|czech}} % Fmax. Průměrné počty pohybů PHK ({{phk\_number\_of\_movements|czech}}) {{section\_generated\_texts.druhy\_text\_podminka\_limit1|czech}}

Celosměnová průměrná hodnota vynakládaných svalových sil extenzorů **levého předloktí** činila {{Fmax\_Lhk\_Extenzor|czech}} % Fmax, flexorů levého předloktí {{Fmax\_Lhk\_Flexor|czech}} % Fmax. Průměrné počty pohybů LHK ({{lhk\_number\_of\_movements|czech}}) {{section\_generated\_texts.treti\_text\_podminka\_limit1|czech}}

**U měřených osob nebyl překročen přípustný hygienický limit 30 % Fmax** pro celosměnový časově vážený průměr svalových sil při převážně dynamické zátěži svalstva horních končetin.

V hodnocené průměrné směně jsou při provádění práce {{section\_generated\_texts.ctvrty\_text\_podminka|czech}} vynakládány **velké svalové síly** u měřených svalových skupin rukou a předloktí (55–70 % Fmax). Celosměnový počet těchto sil {{section\_generated\_texts.sedmy\_text\_podminka|czech}}. {{section\_generated\_texts.paty\_text\_podminka|czech}} .Vynakládání nadlimitních svalových sil {{section\_generated\_texts.sesty\_text\_podminka|czech}}pravidelnou součástí výkonu prováděné práce. ({{section\_generated\_texts.osmy\_text\_podminka|czech}})

# INTERPRETACE VÝSLEDKŮ MĚŘENÍ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pozice** | **Porovnání naměřených průměrných hodnot s limity stanovenými legislativou** | | | | **Konečné hodnocení** |
|
| **PHK** | | **LHK** | |
| **Extenzory** | **Flexory** | **Extenzory** | **Flexory** |
| **{{section2\_firma.profession\_name|czech}}** | {{section\_generated\_texts.devata\_text\_podminka.phk\_extenzory|czech}} | {{section\_generated\_texts.devata\_text\_podminka.phk\_flexory|czech}} | {{section\_generated\_texts.devata\_text\_podminka.lhk\_extenzory|czech}} | {{section\_generated\_texts.devata\_text\_podminka.lhk\_extenzory|czech}} | **Pod limitem** |

**(vyznačit hodnoty tučně červeně při překročení)**

Práce zaměstnanců na pracovišti *{{section2\_firma.workplace|czech}}* při vykonávání činnosti *{{section2\_firma.profession\_name|czech}}* **splňuje kritéria na zařazení práce z hlediska zdravotních rizik – faktor fyzická zátěž – lokální svalová zátěž do kategorie 2**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Celosměnový počet pohybů rukou a předloktí s ohledem na vynakládanou průměrnou směnovou časově váženou hodnotu % Fmax** | **Navrhovaná**  **kategorie:** | **2** |
| **Hodnocení bylo provedeno dle § 25 NV č. 361/2007 Sb., v platném znění** |

**Vysvětlivky zkratek a pojmů používaných v protokolu:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EMG** |  | elektromyografie – metoda integrované elektromyografie, která umožňuje objektivně vyhodnotit neuromuskulární aktivitu registrací bioelektrických potenciálů |
| **Fmax** |  | maximální svalová síla– je síla, kterou je schopna měřená osoba dosáhnout při maximálním volním úsilí vynakládaném konkrétními svalovými skupinami v definované pracovní poloze |
| **% Fmax** |  | procento maximální svalové síly – udává poměr vynaložené svalové síly k Fmax, přičemž Fmax odpovídá 100 % |
| **SOP č. 1** |  | standardní operační postup pro měření a hodnocení lokální svalové zátěže |
| **Doba výkonu práce** |  | pracovní činnosti ve směně bez zákonné přestávky na jídlo, tj. vč. bezpečnostních přestávek a technologických prostojů |
| **BP** |  | bezpečnostní přestávka |
| **HK** |  | horní končetina |
| **PHK** |  | pravá horní končetina |
| **LHK** |  | levá horní končetina |
| **Ø** |  | průměr |
| **Extenzory** |  | extenzorové svalové skupiny ruky a předloktí, extenzory (natahovače) |
| **Flexory** |  | flexorové svalové skupiny ruky a předloktí, flexory (ohybače) |
| **Celosměnový časově vážený ø** |  | časově vážený průměr svalových sil vynakládaných svalovou skupinou (% Fmax) |
| **Velké svalové síly** |  | svalové síly v rozmezí 55 až 70 % Fmax |
| **Nadlimitní svalové síly** |  | svalové síly přesahující 70 % Fmax |
| **NV** |  | nařízení vlády |

# ZÁVĚREČNÁ PROHLÁŠENÍ

1. Bez předchozího písemného souhlasu laboratoře LOPVZ nesmí být protokol reprodukován jinak než jako celek.
2. Hodnocení výsledků nenahrazuje vyjádření orgánů ochrany veřejného zdraví.
3. Autorizovaný protokol o měření a posouzení lokální svalové zátěže byl zpracován v souladu s nařízením vlády č. 361/2007 Sb., v platném znění.
4. Výsledky měření se vztahují jen k uvedenému místu a předmětu měření.

Měření provedl:

Účast při měření za objednatele:

Protokol vypracoval: MUDr. Danica Henčeková, Ph.D.,

Datum vyhotovení: {{today\_date}}

Za správnost odpovídá a schválil vedoucí autorizované laboratoře: MUDr. Danica Henčeková, Ph.D.

****

|  |
| --- |
|  |

# Příloha k autorizovanému protokolu č. LSZ {{section2\_firma.evidence\_number|czech}}/2025: výstup z programu EMG Analyzer

**1. měřená osoba {{section4\_worker\_a.initials|czech}}: {{section2\_firma.measurement\_date|czech}}, profese {{section2\_firma.profession\_name|czech}}, pracoviště {{section2\_firma.workplace|czech}}**

SESTAVA OPERACÍ

Při výpočtu byl odečten posun od nulové linie u všech hodnot křivky.

EMG\_1 Fmax =199,000

EMG\_2 Fmax =171,000

EMG\_3 Fmax =138,000

EMG\_4 Fmax = 98,000

Operace: **OP1 Ruční dovářky** Čas op. celkem: 01:07:00

% hodnoty Fmax: EMG\_1 : 8,57 EMG\_2 : 10,09 EMG\_3 : 9,10 EMG\_4 : 8,21

**SMĚNA: 01.02.23 12:27:18 - 13:42:37 – průměrná směna po časovém vážení**

% hodnoty Fmax: EMG\_1 : 8,10 EMG\_2 : 9,40 EMG\_3 : 8,60 EMG\_4 : 7,80

**(Musí sedět hodnoty s excelovými tabulkami – pokud přidávám BP a úklid, hodnoty se změní!!!)**

FREKVENČNÍ ANALÝZA – RUČNÍ DOVÁŘKA – 400 min

# 

*(Vysvětlivky: EMG 1 – extenzory pravé ruky a předloktí, EMG 2 – flexory pravé ruky a předloktí,*

*EMG 3 – extenzory levé ruky a předloktí, EMG 4 – flexory levé ruky a předloktí)*

# Příloha k autorizovanému protokolu č. LSZ {{section2\_firma.evidence\_number|czech}}/2025: výstup z programu EMG Analyzer

**2. měřená osoba {{section4\_worker\_a.initials|czech}}: {{section2\_firma.measurement\_date|czech}}, profese {{section2\_firma.profession\_name|czech}}, pracoviště {{section2\_firma.workplace|czech}}**

SESTAVA OPERACÍ

Při výpočtu byl odečten posun od nulové linie u všech hodnot křivky.

EMG\_1 Fmax =136,500

EMG\_2 Fmax =133,000

EMG\_3 Fmax =184,500

EMG\_4 Fmax =138,000

Operace: **OP1 Ruční dovářky** Čas op. celkem: 01:00:00

% hodnoty Fmax: EMG\_1 : 8,72 EMG\_2 : 10,10 EMG\_3 : 8,13 EMG\_4 : 9,51

**SMĚNA: 01.02.23 12:24:18 - 13:35:56 – průměrná směna po časovém vážení**

% hodnoty Fmax: EMG\_1 : 8,20 EMG\_2 : 9,40 EMG\_3 : 7,70 EMG\_4 : 8,90

**(Musí sedět hodnoty s excelovými tabulkami – pokud přidávám BP a úklid, hodnoty se změní!!!)**

FREKVENČNÍ ANALÝZA – RUČNÍ DOVÁŘKA – 400 min



*(Vysvětlivky: EMG 1 – extenzory pravé ruky a předloktí, EMG 2 – flexory pravé ruky a předloktí,*

*EMG 3 – extenzory levé ruky a předloktí, EMG 4 – flexory levé ruky a předloktí)*