

Abstrakt

Název: Diagnostika asymetrií deltových svalů pomocí tensiomyografu u stolních tenistů.

Cíle: Cílem této bakalářské práce bylo definovat hypotézu o dopadech stolního tenisu na pohybový aparát, zjistit svalové dysbalance a zvolit vhodné cvičení ke zlepšení.

Metody: Jedná se o případovou studii. Výzkum je proveden kvalitativně prostřednictvím mapování malého počtu probandů. Vlastní měření, analýza výsledků a z ní vzniklá doporučení, bylo prováděno na šesti vybraných jedincích. K diagnostice svalových asymetrií u deltového svalu byl použit přístroj tensiomyograf TMG 100.

Výsledky: Z měření šesti probandů bylo zjištěno, že největší asymetrie byla v boční části deltového svalu. Kvůli větší ochablosti nehrající paže se doporučovaly čtyřem probandům posilovací cviky a třem probandům aktivační cviky na nehrající paži. U přední části deltového svalu měli dva probandi zkrácenou hrací paži a ochablou nehrající, proto jim byly doporučeny posilovací cviky na nehrající paži a protahovací cviky na hrací paži. U zadní části deltového svalu měli hráči rozdílné výsledky ve svalové nerovnováze, z čehož se dá vyvodit, že hraní stolního tenisu na to nemá vliv.

Klíčová slova: stolní tenis, svalová nerovnováha, rameno, TMG