

Abstrakt

Název: Kondiční trénink u jedinců po míšní lézi

Cíle: Cílem bakalářské práce je prokázat pozitivní vliv kondičního tréninkového plánu u osob s míšní lézí na zlepšení jejich fyzické kondice. Vedlejším cílem je zkoumání subjektivních postojů probandů k realizovanému kondičnímu programu, dle Feldenkreisova dotazníku na spokojenost doplněného o písemné hodnocení probanda.

Metody: V rámci kvantitativně-kvalitativního výzkumného šetření byli ve formě případových studií sledováni 4 probandi po míšní lézi účastníci se rekondičního pobytu v Centru Paraple. Průměrný věk probandů byl 45 let. U probandů bylo provedeno vstupní vyšetření a následně realizován měsíční kondiční trénink s instruktorem. Pro zhodnocení efektu byly využity tyto metody: pozorování, hodnocení tělesného složení přístrojem Bodystat a hodnocení fyzické kondice na veslovacím a běžkařském trenažéru.

Výsledky: Všichni sledovaní probandi dosáhli mírného zlepšení v oblasti tělesného složení hodnocených přístrojem Bodystat: snížení tělesného tuku v procentech a zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty. Uvedené výsledky potvrzovaly s naměřenými časy na trenažerech zlepšení fyzické kondice.

Závěr: Měsíční kondiční trénink u 4 jedinců s míšní lézí napomohl zlepšení fyzické kondice. Po měsíční intervenci byly potvrzeny všechny předem stanovené hypotézy.

Klíčová slova: Fyzická kondice, cvičební jednotka, pohybová aktivita, Bodystat, posilování, poškození míchy, úrazy páteře.