

Abstrakt

Názov: Vplyv foam rolleru na svalové napätie po záťaži

Ciele: Hlavným cieľom tejto diplomovej práce bolo zhrnúť teoretické poznatky týkajúce sa svalového tkaniva, zmien svalového napätia a možností jeho ovplyvňovania. Cieľom praktickej časti práce bolo zistiť, aký je vplyv penového valca na svalové napätie po cvičení.

Metódy: Meranie tejto diplomovej práce prebiehalo v biomechanickom laboratóriu naFTVS UK v Prahe a zúčastnilo sa ho 16 probandov, ktorým bolo zmerané svalové napätie m. biceps brachii, m. triceps surae a m. quadriceps femoris v kľude, následne vykonali fyzickú aktivitu zameranú na zvýšenie svalového napätia daných svalových partií, po ktorej sa opäť zmeralo svalové napätie. Nasledovalo rolovanie svalov po dobu 60 s a posledné meranie svalového napätia. Na meranie bol použitý myotonometer a vyhodnotenie prostredníctvom programu DeweSoft X3 (64 bit) v počítači SIRIUS DEWESoft S-BOX2, do ktorého sa dáta prenášali pomocou zosilňovača KISTLER MULTICHANNEL CHARGE AMPLIFIER. Namerané hodnoty sme prenášali do tabuliek v programe Microsoft Excel a porovnali so subjektívnym pocitom probandov, ktoré sme zisťovali krátkym dotazníkom.

Výsledky: Meranie ukázalo, že po cvičení došlo k zvýšeniu svalové napätia nami vybraných svalových skupín a zároveň, že aplikácia penového valca po tomto cvičení má vplyv na zníženie svalového napätia. Subjektívny pocit probandov vyhodnotený pomocou krátkeho dotazníku tieto tvrdenia potvrdil.

Kľúčové slová: svalové napätie, zníženie svalového napätia, spúšťový bod, fascie, relaxácia svalstva po fyzickej aktivite, masáž, myofasciálna automasáž, penový valec