

Abstrakt

Název: Účinky masážního válce při strečinku

Cíle: Hlavním cílem práce bylo zjistit rozdíly mezi účinky masážního válce a klasickým strečinkem.

Metody: Studie se účastnilo 10 studentek UK FTVS, ve věku 23-24 let, aktivní sportovkyně s podobnou výkonností. Studie měla tzv. zkřížený (cross-over) design. K měření probandů byla použita metoda zvaná tensiomyografie pomocí přístroje TMG 100. Testován byl sval musculus vastus lateralis. K vyhodnocení výsledků byl použit generalizovaný lineární model.

Výsledky: Bylo prokázáno, že pěnové válcování má tendenci lépe aktivovat sval před výkonem a statisticky významně urychluje regenerační procesy po zátěži v porovnání s klasickým strečinkem.

Závěr: Masážní válec může být použit efektivně po sportovním výkonu jako prostředek pro urychlení regenerace, čímž může zvýšit sportovní výkonnost.

Klíčová slova: rozcvičení, protažení, TMG, tensiomyografie