

Abstrakt

Název práce: Srovnání přístupu k posilování u powerjógy, p-class aerobiku, Pilates a fitness z pohledu fyzioterapie

A Comparision of Attitudes to Developing up One's Muscles with Power Yoga, P-Class Aerobic, Pilates and Fitness from the View of Physiotherapy

Cíl: Cílem diplomové práce bylo analyzovat a shrnout dosavadní poznatky o přístupu k posilování u vybraných pohybových aktivit nabízených fitness centry (fitness, powerjóga, p-class aerobik, Pilates) a srovnání těchto přístupů pohledem fyzioterapie.

Metoda: Pro řešení zadaného cíle této práce byly zpracovány dostupné informace a poznatky ve formě utříděné a komentované literární rešerše. Pro následné srovnání byla sestavena doporučená kritéria metodiky posilování z hlediska fyzioterapie. V empirické části, kde byla použita metoda zúčastněného pozorování., byla jednotlivá metodika posilovacího bloku lekce následně vyhodnocena dle stanovených kritérií.

Výsledky: Přístup k posilování jednotlivých pohybových aktivit se značně liší od přístupu fyzioterapie. Největším rozdílem je požadavek provedení vstupního vyšetření a tím i přizpůsobení se individuálním požadavkům jedince. Jednotlivá jmenovaná aktivita se dá využít k ovlivnění svalového systému, ale záleží právě na individuálních požadavcích jedince, kterou složku chceme trénovat. Tedy zda se chceme zaměřit na výcvik svalové síly, koordinaci pohybu či zda chceme ovlivňovat pohybové stereotypy. Fitness je velmi dobře využitelný v různých oblastech fyzioterapie, kde chceme zlepšovat jak svalovou sílu, tak koordinaci. Je také vhodný k ovlivňování svalových dysbalancí. Pilates nabízí individuálně vedené lekce či hodiny s omezeným počtem účastníků. Metodika Pilates je velmi dobře popsána a zdůvodněna odborníky, a to i z řad fyzioterapeutů, což nelze konstatovat o ostatních aktivitách. Pilates je vhodný k ovlivnění svalové koordinace a pohybových stereotypů. P-class aerobik používá spíše analytický způsob posilování a je zaměřený především na svalovou vytrvalost. Powerjóga je především silové cvičení, které pracuje převážně s izometrickým režimem svalů. Je vhodná pro pohybově zdatnější a kompenzované jedince, u kterých chceme komplexně svaly posilovat a protahovat.

Klíčová slova: metodika posilování, powerjóga, p-class aerobik, Pilates, fitness