

Abstrakt:

Název:

Činnost m. trapezius při různých typech posilování - analytickém a s využitím principů PNF

Activity of m. trapezius during two types of exercising-analytically and combined with principles of PNF method

Cíle práce:

Porovnání aktivity všech tří částí m. trapezius v rámci posilování svalů m. deltoideus

a) klasickou technikou

b) technikou, která využívá principů PNF

Metoda:

Aktivace m. trapezius byla sledována během provádění dvou cviků, které slouží k posílení m. deltoideus pars medialis. Těmito cviky byly – upažování na spodní jednoruční kladce a upažování na spodní jednoruční kladce s využitím některých principů z konceptu PNF. Jako zdrojový element konceptu PNF byla zvolena II. Kabatova diagonála, flekční vzorec. Měření bylo uskutečněno metodou povrchové EMG v kombinaci s plošnou kinematografickou analýzou pomocí synchronizovaného videozáznamu

Výsledky:

Osvětluje způsob aktivace m. trapezius v rámci obou cvičebních prvků a přispívají tak k objasnění příčiny vertebrogenních obtíží v souvislosti s uvedenými pohybovými prvky.

Klíčová slova:

Fitness, proprioceptivní neuromuskulární facilitace, svalové dysbalance, musculus trapezius, musculus deltoideus, povrchová elektromyografie