

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá sportovní masáží a jejím vlivem na lidské tělo. Pomocí několika diagnostických metod ověřuje vliv sportovní masáže zad na funkci svalového aparátu, vzhled pokožky, fyziologické funkce organismu a subjektivní pocit uvolnění v oblasti zad. Jde například o metody statického a dynamického vyšetření páteře nebo měření oxymetrem a kaliperem v porovnání se subjektivními pocity uvolnění v oblasti zad. Metody byly aplikovány před začátkem experimentu, zahrnujícího sérii sportovních masáží zad, a po jeho ukončení. Výsledky výzkumu jsou porovnány s dalšími studii a dle očekávání hovoří ve prospěch sportovní masáže jako účinném prostředku regenerace lidského organismu. Práce může sloužit jako dostupný informační zdroj pro studenty sportovních oborů i širší pohybově aktivní veřejnosti a může motivovat k zařazení sportovní masáže do každodenních procesů regenerace.