

ABSTRAKT

Název práce: Pohybové programy k ovlivnění vertebrogenních potíží

Cíl práce: Cílem práce je navrhnout pohybový program, složený ze dvou cvičebních kurzů, zaměřený na úpravu svalových dysbalancí a zlepšení svalové koordinace u klientů s vertebrogenními potížemi.

Metoda: Účinek cvičebního programu ověřuji pomocí pozorování, měření a cíleného rozhovoru s klienty.

Výsledky: Vytvořený pohybový program je vhodný k ovlivnění vertebrogenních potíží. U většiny klientů převažovalo zlepšení výsledků. Zlepšení i stagnace výsledků byly přibližně na stejné úrovni a v souhrnu výrazně převyšovaly zhoršení výsledků. Většina klientů se na konci programu cítila lépe než před jeho absolvováním. Po absolvování navrženého cvičebního programu se klienti prakticky orientují v problematice držení těla.

Klíčová slova: optimální držení těla, kompenzační cvičení, vertebrogenní potíže