

Abstrakt

Název: Kompenzace svalových asymetrií u běžců na lyžích

Cíl: Cílem práce bylo sestavit metodický materiál pro kompenzaci svalových asymetrií u běžců na lyžích, a to na základě rešerše dohledané literatury a výsledků získaných z bakalářské práce autora.

Úkoly: Úkolem diplomové práce bylo vyhledání rešerše české i zahraniční literatury, následné vysvětlení pojmu kompenzačního cvičení a svalových asymetrií. Dalším úkolem bylo sestavení metodického materiálu kompenzačních cviků pro běžecké lyžování.

Metody: Byla využita komparační analýza dohledané literatury vztahující se k tématu svalových asymetrií u běžců na lyžích.

Výsledky: Z dohledané odborné literatury a ze závěrů bakalářské práce autora byl vytvořen metodický nástroj – zásobník kompenzačních cviků pro běžce na lyžích.

Klíčová slova: běžecké lyžování, svalové asymetrie, kompenzační cvičení