

Cílem této bakalářské práce bylo ověření vlivu spirální stabilizace na posturu. Změny v pohybovém systému byly sledovány na souboru 21 dobrovolníků, kteří minimálně třikrát týdně cvičili základní sestavu dvanácti cviků SM systému pro léčbu a prevenci bolestí zad po dobu nejméně dvou měsíců. K ověření vlivu spirální stabilizace na posturu bylo využito měření rozdílu zátěže DKK na dvou vahách, diagnostické a vyhodnocovací části expertního a informačního systému Computer Kinesiology a hodnocení klidového stoje z bočního pohledu.

Na daném souboru probandů bylo ověřeno, že pravidelné cvičení dvanácti základních cviků SM systému má příznivý vliv na zlepšení postury a funkcí pohybového systému.