

Abstrakt: Cílem práce je zhodnocení vlivu dynamické stabilizační strategie na sílu akrálních svalů horní končetiny. Dynamické stabilizační cvičení vychází z konceptu DNS (dynamické neuromuskulární stabilizace) založeném na principech vývojové kineziologie. Pro nácvik stabilizačních strategií pletence ramenního byly vybrány čtyři polohy vycházející z fyziologické lidské ontogeneze (poloha třetího měsíce na břicho, nezralého šikmého sedu, na čtyřech a poloha tzv. medvěda). Studie se zúčastnilo celkem deset probandů ženského pohlaví. Cvičební lekce trvala přibližně 30 minut, frekvence cvičení byla stanovena na 5x týdně po dobu 6 týdnů. Zkoumaným parametrem síly stisku ruky byla maximální volní izometrická kontrakce (maximum voluntary isometric contraction - MVIC), měřená pomocí ručního dynamometru (digitální elektrický dynamometr CITEC CT 3001). Byly sledovány dvě formy stisku - stisk úchopem špetky („three-pinch grip“) a stisk sevřením pěsti („fist grip“), který byl zkoumán ve třech variantách polohy předloktí – pronaci, supinaci a neutrální poloze. Akrální svalovou sílu jsme měřili na obou horních končetinách. Celkem bylo statisticky vyhodnoceno osm ukazatelů před a po šestitýdenním cvičení za pomoci oboustranného párového t-testu. K signifikantnímu zvýšení ($p < 0,05$) průměrných hodnot MVIC po šestitýdenní terapii došlo ve všech osmi měřených úchopech. Nebyl zjištěn vliv polohy předloktí na sílu stisku „fist grip“