

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno: Lucie Hradiská

Vedoucí práce: Mgr. Hana Kohoutová

Oponent práce:

Název bakalářské práce

Využití Nordic Walking ve fyzioterapii

Abstrakt bakalářské práce

Nordic Walking je pohybová aktivita, při které dochází ke střídání dvojporové a trojporové fázi. Klade zvýšené nároky na oběhový a dýchací systém, zvyšuje metabolismus, odlehčuje klouby a při správné technice zapojuje až 90% svalů.

V teoretické části bakalářské práce je popsána historie Nordic Walkingu, jeho účinky na zdraví člověka. Je zde rozebrán způsob chůze s hůlkami po různých terénech, při jaké zátěži a s jakými hůlkami se má trénovat. Dále je zde porovnána práce vybraných svalů při klasické chůzi a při Nordic Walkingu. Také je zde zmíněna problematika kyčelního kloubu, jeho onemocnění a následná fyzioterapie.

V praktické části je popsána metodika výzkumu. Cílem výzkumu bylo potvrdit využitelnost Nordic Walkingu ve fyzioterapii. Práce obsahuje dvě kazuistiky pacientek s onemocněním kyčelního kloubu, průběh jejich terapie, dotazník a měření na Footscanu. Výsledky výzkumu dokazují, že Nordic Walking má terapeutické účinky na fyzickou i psychickou stránku člověka.

Klíčová slova

Nordic Walking, kyčelní kloub, Footscan