

Souhrn

Název práce: Kineziologický obsah lokomoce pletencem ramenním při Nordic Walking

Cíl práce: Popis kineziologických souvislostí v zapojení svalů, jež probíhají v oblasti pletence ramenního a trupu při Nordic Walking a při volné chůzi do kopce.

Metoda: Studie má charakter primární analytické studie s dvojitým vyhodnocením v podobě intraindividuální a interindividuální analýzy. Na skupině deseti instruktorů Nordic Walking bylo uskutečněno měření pomocí povrchové elektromyografie synchronizované s videozáznamem. Data byla zpracována v programu Matlab a DartFish. Z výstupů zpracování bylo možné posoudit timing svalů a jeho změny v různých pohybech konkrétního sledovaného probanda a sledovat velikost rozsahu pohybu v oblasti ramenního a loketního kloubu. Výstupy byly porovnány s odbornými poznatky uznávanými v oboru fyzioterapie.

Výsledky: Výsledky ukázaly, že timing svalů při Nordic Walking a volné chůzi do kopce se liší. Projevovala se určitá pravidelnost v zapojení svalů a to hlavně při Nordic Walking a větší individualita v zapojení u jednotlivých probandů při volné chůzi.

Závěr: Závěry přináší popis svalových souher probíhajících při Nordic Walking a při chůzi s doporučením Nordic Walking jako vhodné pohybové aktivity pro pohybový aparát člověka.

Klíčová slova: chůze, Nordic Walking, pletenec ramenní, povrchová elektromyografie