

Abstrakt

Název práce:

Efekt silového cvičení s vaskulární okluzí na sílu flexorů předloktí.

Cíl práce:

Cílem práce je zjistit vliv cvičení s vaskulární okluzí na maximální izometrickou sílu svalů předloktí.

Metody:

Výzkumný soubor 8 dobrovolníků podstoupil 6 týdnů cvičebního programu na horní končetiny (HK). Cvičební program byl rozdílný pro každou horní končetinu. Probandi cvičili jednu HK s vaskulární okluzí a druhou HK bez vaskulární okluze. Výzkumné skupině byla změřena maximální izometrická síla svalů předloktí před 6-ti týdenním cvičebním blokem, po 3 týdnech cvičení a po dokončení celého cyklu. Veškeré měření probíhalo v laboratoři lezecké stěny UK FTVS. FTVS. Výsledky byly statisticky vyhodnoceny pomocí testu ANOVA s opakováním měření.

Výsledky:

Výsledky zkoumání vlivu vaskulární okluze na zvýšení svalové síly flexorů předloktí se v diplomové práci nepotvrdily. Testovaní neměli statisticky významné rozdíly absolutní síly ani relativní síly mezi cvičením s vaskulární okluzí a cvičením bez vaskulární okluze. Absolutní síla u cvičení s vaskulární okluzí byla průměrně před cvičebním programem 422 N, po jeho dokončení 461 N. Absolutní síla u cvičení bez vaskulární okluze byla průměrně před cvičebním programem 418 N, po jeho dokončení 449 N. Relativní síla změřena před cvičebním programem s vaskulární okluzí byla 61%, po dokončení programu 66%. Relativní síla změřena před cvičebním programem bez vaskulární okluze byla 61%, po dokončení programu 64%.

Závěr:

Výsledky ukazují, že došlo k mírnému nárůstu absolutní i relativní síly. Nicméně, vliv vaskulární okluze byl nevýznamný.

Klíčová slova:

Svalová síla, vaskulární okluze, flexory předloktí, rehabilitace