

## ABSTRAKT:

Bránice je plochý sval oddělující dutinu břišní od dutiny hrudní. Je utvářena jako dvojitá kopulovitá klenba, vyklenutá vysoko do hrudníku. Kromě nejznámější funkce dýchací jako hlavní nádechový sval, má bránice dále vliv na cirkulaci krve v těle, na správnou funkci břišních orgánů, spoluúčastní se vylučovacích procesů a napomáhá i při porodu. Nelze tedy opomenout její funkci viscerální a také funkci posturální, která je v poslední době velmi populární, prozkoumávaná a je hlavním tématem této bakalářské práce. Bránice je jednou ze složek hlubokého stabilizačního systému páteře, jehož aktivací se velice účinně odstraňují nežádoucí funkční změny pohybového aparátu.

Součástí této práce je také vyšetření aktivního zapojení bránice do správného stereotypu dýchání a testy pro aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře u vybraných jedinců.

**Klíčová slova:** bránice - dýchání - postura - posturální stabilizace - hluboký stabilizační systém-brániční test- testy z australské školy