

Abstrakt

Název: Hodnocení vlivu cvičení „plank“ na posturální stabilitu jedince.

Cíle: Cílem této diplomové práce je posoudit vliv cvičení v pozici „plank“ na posturální stabilitu jedince, která je hodnocena pomocí dynamické počítačové posturografie (NeuroCom SMART EquiTest System).

Metody: Této pilotní studii se zúčastnilo celkem 10 mladých a zdravých žen ve věkovém rozmezí 20 až 30 let. Účastnice studie podstoupily třicetidenní cvičební intervenční program, během kterého každý den postupně narůstala doba výdrže v pozici „plank“. Posturální stabilita před zahájením a po ukončení cvičebního programu byla měřena pomocí přístroje dynamické počítačové posturografie Smart EquiTest System od firmy Neurocom. Naměřená data byla zpracována v programu Neurocom Balance Manager Software. Pro hodnocení efektu intervenčního programu byly využity statistické metody (párový t-test, Wilcoxonův párový test) a metoda pro určení klinické významnosti intervence (Cohenovo d).

Výsledky: Z výsledků práce vyplývá, že dlouhodobé cvičení v pozici „plank“ má pozitivní vliv na rozšíření hranic (limitů) posturální stability ve vzpřímeném stoji. Jiné parametry posturální stability, zjistitelné dynamickou počítačovou posturografií, nebyly ovlivněny.