

## **Abstrakt**

**Název:** Diskrepance záklonových poloh užívaných ve fyzioterapii

**Cíle:** Cílem diplomové práce je podrobně popsat vybrané extenční polohy (bhudžangásána, úrdhvamukhašvanásána, McKenzie záklon a záklon z vývojové kineziologie) a následně pomocí povrchové elektromyografie ověřit podobnost a rozdílnost zapojení vybraných svalů v těchto polohách. Z těchto poznatků následně vyvodit závěr, zda tyto v praxi často zaměňované polohy přinášejí stejný, či jiný terapeutický efekt.

**Metody:** Jedná se o kvantitativní typ výzkumu, který má teoreticko-empirický charakter. Výzkumnou metodou je pozorování (vnitroskupinový experiment). Pomocí povrchové elektromyografie byla snímaná elektrická aktivita m. trapezius (superior et inferior), m. erector spinae, mm. obliqui, m. gluteus maximus a m. semitendinosus u 7 probandů při provádění extenčních poloh.

**Výsledky:** Bylo potvrzeno, že pro každou z uvedených poloh byl dominantní jiný z měřených svalů. Dále se potvrdilo, že pozice bhudžangásána a úrdhvamukhašvanásána jsou v literatuře popsány odlišně, než ukazuje praktické provedení, což se u ostatních poloh nepotvrdilo. Bylo potvrzeno, že každá z uvedených poloh má jiný terapeutický efekt.

**Klíčová slova:** extenční polohy, vývojová kineziologie, jóga, McKenzie, bhudžangásána, úrdhvamukhašvanásána, povrchová elektromyografie