

ABSTRAKT

Název:

Možnosti ovlivňování posturální stability u seniorů

Cíle:

Cílem práce je posoudit, zda u žen, které absolvovaly pětítýdenní pravidelný skupinový cvičební program, zaměřený na zlepšení rovnováhy, zvýšení svalové síly a rozsahu pohybu dolních končetin, dojde ke zlepšení vybraných parametrů statické posturální stability.

Metody:

Výzkumu se zúčastnilo celkem 9 žen ve věku nad 65 let. Intervenční program byl sestaven na základě poznatků z literárních zdrojů. Analýza vlivu intervence na vybrané parametry posturální stability byla provedena pomocí základního antropometrického měření a tenzometrických desek RS Footscan® Balance 7.6 second generation (RSscan International, Belgium).

Výsledky:

U seniorek došlo ke zlepšení všech měřených parametrů statické posturální stability. Signifikantní zlepšení bylo zaznamenáno u širokého a úzkého stoje se zavřenými očima. Z výsledků lze čerpat při plánování preventivní intervence například v rámci seniorských klubů.

Klíčová slova:

Posturální stabilita, seniorky, skupinové cvičení, balanční cvičení