

ABSTRAKT

Název práce: Polyelektromyografická studie srovnání efektu powerjógy a zdravotní tělesné výchovy na aktivaci mezilopatkových svalů

Polyelectromyographic study of comparing the effect of poweryoga and health physical education on activation of interscapular muscels

Cíl práce: Cílem práce je zjistit možnost využití powerjógy při posilování mezilopatkových svalů a porovnat efekt posílení svalů powerjógou a zdravotní tělesnou výchovou.

Metoda: V naší práci se snažíme zaznamenat aktivitu mezilopatkových svalů u dvou skupin probandů pomocí povrchové polyelektromyografie při izometrické kontrakci během svalového testu a při provádění pozice kobry. Skupina A je sledovaná skupina probandů, kteří cvičí powerjógou a skupina B je kontrolní skupina probandů, kteří posilují mezilopatkové svaly běžně používaným fyzioterapeutickým způsobem. U obou skupin probandů je elektrická aktivita naměřena před zahájením cvičení a po čtyřech týdnech po ukončení cvičení.

Výsledky: U všech probandů došlo po intervenci ke zvýšení MVC naměřené v polohách svalového testu alespoň u tří ze šesti testovaných svalů. Neprokázal se signifikantní rozdíl mezi výsledky probandů obou skupin.

U všech probandů došlo po intervenci ke zmenšení rozdílu procentuálních hodnot zapojení mezilopatkových svalů na pravé a levé straně během provádění pozice kobry alespoň u jedné ze tří testovaných svalů. Neprokázal se signifikantní rozdíl mezi výsledky probandů obou skupin.

Klíčová slova: powerjóga, elektromyografie, mezilopatkové svaly