

Název:

Flexibilita - nedílná součást zdravotně orientované tělesné zdatnosti

Autor:

Marie Hájková

Vedoucí práce:

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

ABSTRAKT

Cíle práce: v posledních letech bývá zdůrazňován pojem „zdravotně orientovaná zdatnost“, která eliminuje rizika vzniku civilizačních chorob za pomoci optimalizace všech jejích složek. Jedna ze součástí zdravotně orientované zdatnosti je flexibilita, která umožňuje zlepšit efektivitu a ekonomiku pohybu, redukuje svalové přetížení, vyrovnává držení a působí pozitivně na obratnost při běžných aktivitách. Cílem bylo ověřit zastoupení změn ve flexibilitě, jejich lokalizaci a souvislost se zevními vlivy (zaměstnání, pohybová zkušenost) u žen pozdního středního věku (45 – 60 let).

Metoda: jako hlavní metodou byla použita goniometrie. Do doplňujících vyšetření jsme zařadili, stručný kineziologický rozbor, dynamická vyšetření, testy na zkrácené svaly a hypermobilitu. Anamnestická data jsme získávali z vytvořeného dotazníku dle potřeb studie.

Výsledky: osvětlují přítomnost změn ve flexibilitě u žen pozdního středního věku. Zároveň poukazují na určité vztahy flexibility k parametrům pohybové soustavy a k pracovní či pohybové zkušenosti.

Klíčová slova: flexibilita, goniometrie, bolestivé syndromy, pracovní zatížení, pohybová zkušenost