

Abstrakt

Název: Prevence pohybových poruch v posilovacím tréninku.

Cíl: Rozbor vybraných posilovacích cviků na základě teoretického přehledu s následným návrhem korektivní varianty pro prevenci pohybových poruch.

Metody: Práce má povahu kvalitativní studie, pro její vypracování jsme využili formu teoreticko-kritické analýzy. Jedná se o sestavení přehledu dostupné literatury všeho druhu vydané k danému tématu. Na základě teoretických poznatků byl následně proveden rozbor vybraných posilovacích cvičení a navržena korektivní varianta provedení pro prevenci pohybových poruch. Ke všem cvikům v praktické části byly pořízeny fotografie pro srovnání chybné a korektivní varianty.

Klíčová slova: hluboký stabilizační systém, svalové dysbalance, vadné držení těla, kondiční trénink