

Abstrakt

Název: Vliv tříměsíčního cvičebního programu Spirální stabilizace páteře – SM systém na funkci spirálních svalových řetězců u seniorů

Cíle: Hlavním cílem bakalářské práce bylo prokázat pozitivní vliv skupinového cvičení metodou spirální stabilizace páteře - SM systém dle MUDr. Richarda Smíška na funkci pohybového systému seniorů.

Metody: Práce je empiricko-teoretického charakteru s použitím kvaziexperimentálního výzkumu. Skupina měla celkem 12 jedinců, přičemž 7 z nich (6 žen a 1 muž ve věku 65-75 let), bylo ochotno se zúčastnit tříměsíční pohybové intervence. Probandi byli testováni pomocí 5 funkčních testů dle Smíška (2015), které hodnotí funkci spirálních řetězců, s využitím krejčovského metru a úhломěru.

Výsledky: Během tříměsíční pohybové intervence nebylo dosaženo podstatných změn ve sledovaných parametrech. Příčinou byla nedostatečná docházka, která je pro viditelnější výsledek zásadní. Pro výraznější změny by bylo vhodné intervenci prodloužit alespoň na dobu půl roku. Pozitivní vliv tříměsíční pohybové intervence se nám podařilo prokázat pouze u tří probandů, kteří měli alespoň padesáti procentní docházku. Došli jsme k závěru, že velký vliv mají i další pohybové aktivity, které úspěšní probandi provozovali, což mohlo přispět ke zlepšení pohybové funkce.

Klíčová slova: SM systém, senior, pohybové stereotypy, chůze, koordinace, stabilita, spirály, vertikály