

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv pilates metody na stabilizační systém páteře

**Cíle:** Hlavním cílem této diplomové práce bylo potvrdit či vyvrátit tvrzení, že šestitýdenní pohybový program využívající metodu pilates pozitivně ovlivňuje stabilizační systém páteře. Dílčími cíli práce bylo zjistit, zda má šestitýdenní pohybový program využívající metodu pilates pozitivní vliv na držení těla, pohyblivost páteře, zkrácené svaly a stabilizaci ve stoji.

**Metody:** Jako metoda výzkumu byla zvolena případová studie, které se zúčastnily dvě zletilé osoby (muži). Pohybovému programu předcházelo vstupní vyšetření. Konkrétně statické vyšetření stoje aspekci, dynamické vyšetření stoje aspekci (flexe, extenze, lateroflexe), vyšetření stabilizace ve stoji (Véle test, stoj na 1 DK, stoj na 2 vahách), vyšetření distancí na páteři (Schoberova, Ottova a Čepojevova distance, lateroflexe), goniometrie rotace hrudní a bederní páteře, vyšetření zkrácených svalů dle Jandy (flexory kyčelního kloubu, flexory kolenního kloubu, m. pectoralis major a minor, m. trapezius a paravertebrální svaly), vyšetření posturální stabilizace dle Koláře (extenční test, test flexe trupu, brániční test, test flexe v kyčli). Probandi poté absolvovali šestitýdenní pohybový program metodou pilates. Jednou týdně absolvovali individuální lekci pod vedením instruktora pilates a následně jim bylo doporučeno provádět danou lekci čtyřikrát týdně samostatně. Samostatná lekce trvala přibližně 30 minut, individuální lekce pod vedením instruktora 1 hodinu. Po šesti týdnech bylo provedeno výstupní vyšetření, následně analýza a vyhodnocení výsledků.

**Výsledky:** Zjistili jsme, že šestitýdenní pohybový program využívající metodu pilates pozitivně ovlivňuje funkci stabilizačního systému páteře a zlepšuje držení těla. Hypotézy, že šestitýdenní pohybový program využívající metodu pilates pozitivně ovlivňuje stabilizaci ve stoji, pohyblivost páteře, zkrácené svaly se nepotvrdily.

**Klíčová slova:** pilates, stabilizační systém páteře, HSSP, testování posturální stabilizace, držení těla, stabilita, pohyblivost páteře, zkrácené svaly