

Abstrakt

- Název:** Vliv cvičení s omezením krevního průtoku na nárůst svalové síly
- Cíle:** Cílem této práce bylo na základě systematické rešerše posoudit velikost efektu cvičení s omezením krevního průtoku na nárůst svalové síly, a determinovat hlavní faktory, které moderují tento nárůst.
- Metody:** Primární zdroje byly vyhledány ve vědeckých databázích Academic Search Ultimate, Web of Science a Taylor and Francis. V zařazených studiích byly vyhledány jednotlivé tréninkové intervence. Z tréninkových intervencí byly vymezeny možné moderující faktory velikosti účinku na rozvoj svalové síly horních nebo dolních končetin. Z výsledků studií byla vypočtena velikost účinku Cohenova d a Hedgesova g . Vliv parametrů aplikace vaskulární okluze a cvičení s omezením krevního průtoku na velikost účinku byl hodnocen na základě korelační analýzy.
- Výsledky:** Do této diplomové práce bylo celkem zařazeno 27 studií, ve kterých bylo vyhledáno a následně zařazeno 39 rozdílných tréninkových intervencí s využitím BFR cvičení. Na základě korelační analýzy nebyl nalezen přímý vztah mezi parametry cvičení a velikostí vlivu (ES) na nárůst svalové síly. Průměrná hodnota velikosti účinku všech zařazených studií byla pro ES (d) 0,642 (0,00-2,378) a ES (g) 0,5 (0,002-1,821). Nejvyšší hodnoty korelačního koeficientu byly shledány mezi parametrem počet intervencí a ES (d) 0,38. Korelační koeficienty pro další parametry byly ve srovnání s ES (d) následující: délka intervence 0,27; počet cviků 0,22; maximální tlak manžety 0,19; intenzita cvičení 0,07; šířka manžety 0,00.
- Závěr:** Na základě zjištěných hodnot ES můžeme cvičení s omezením krevního průtoku považovat za středně až velmi účinné na nárůst svalové síly. Faktory, které nejvíce moderovaly nárůst síly během BFR cvičení byly počet intervencí a délka intervence. Ostatní vybrané faktory měly velmi nízké hodnoty účinku.

Klíčová slova: okluze, síla, trénink, manžeta, horní končetina, dolní končetina