

Abstrakt

Název práce:

Svalová nerovnováha v oblasti pánve u dívek 16 – 19 let

Cíle a úkoly práce:

Nalezení svalové dysbalance v oblasti pánve u dívek ve věku 16 – 19 let. Zařazení zvolených protahovacích a posilovacích cviků do hodin tělesné výchovy na střední sportovní škole. Hlavní cíl: pomocí vybraných cviků dosáhnout kompenzace svalové dysbalance určitých svalových skupin ovlivňující postavení pánve.

Metoda:

Metodou pozorování a metodou testování byl zjištěn aktuální stav žákyň na sportovní SŠ na 1. a 4. ročníku. Byl proveden vstupní a výstupní test a na základě poznatků byly vybrány cviky vhodné ke kompenzaci svalové dysbalance v oblasti pánve.

Výsledky:

Práce prokazuje kladný přínos v zařazení protahovacích a posilovacích cviků do hodin TV na sportovní SŠ. Hlavní cíl byl prokazatelně splněn. Mohly být ale ovlivněny mnoha jinými faktory: aktuálním zdravotním stavem, předešlou zátěží organismu, nemocí, eventuálně medikací.

Klíčová slova:

Pánevní sklon, pánevní postavení, svalová nerovnováha