

Abstrakt:

- **Název práce:** Evaluace squashového forehadnu a backhandu pomocí povrchové elektromyografie

- **Cíle práce:** Vyhodnotit zapojení vybraných svalů do pohybu při squashovém forehadnu a backhandu a na základě měření vybraná průpravná cvičení doporučit či ne.

- **Metoda:** Povrchová elektromyografická analýza a jednoduchá kinematická analýza

- **Výsledky:** Podle naměřených hodnot lze doporučit jako nejlepší specifické posilovací cvičení to se zátěží na zápěstí, a to jak pro forehand tak i backhand. V pořadí zapojení svalů je téměř identické a v míře zapojení všech sedmi měřených svalů v porovnání se základním úderem je nejvyrovnanější.

- **Klíčová slova:** squash, forehand, backhand, specifická cvičení, elektromyografická analýza, kinematická analýza