

ABSTRAKT

Název práce:

Možnosti ovlivnění horního zkříženého syndromu posilováním ve fitness centru.

Cíle práce:

Vybrat skupinu rekreačních sportovců a sestavit přesná vyšetření, která budou použita k získávání informací o stavu pohybového systému sledovaných. Provést stanovená vstupní vyšetření a vyhodnotit je. Z výsledků aplikovaných vyšetření vytvořit program posilovacích a protahovacích cviků na následné vyrovnání svalových dysbalancí.

Metoda:

Diagnostická metoda

- rozhovor
- vyšetření aspektů
- specifická vyšetření zkrácených svalů
- vyšetření pohybových stereotypů

Posilovací metoda – izolované a komplexní posilování

Analýza výsledků

Výsledky:

Při vyhodnocení získaných údajů jsem došel k následujícím závěrům. U cvičenců nastalo spoustu kladných změn na fyzické i psychické úrovni. Nastalo výrazné zlepšení svalové balance v kritických oblastech horního zkříženého syndromu. Na základě vyhodnocení výsledků stanovených cílů mohu prohlásit použité posilovací metody za správně zvolené a bezchybně realizované. Svou terapii hodnotím proto jako úspěšnou.

Klíčová slova:

Svalová dysbalance, svalová nerovnováha, horní zkřížený syndrom, zkrácené a oslabené svalstvo, fitness, vyšetření, trénink, posilování, protahování