

Abstrakt

Název: Využití vibrací ve sportu a zdravotnictví

Cíle: Cílem této práce je zhodnocení celotělového vibračního tréninku jako potencionální tréninkové metody ve sportu a zdravotnictví. Využití vibrací v tréninku by mohlo vést ke zvýšení svalové síly, minerální density kosti a rovnováhy.

Metody: Tato diplomová práce je koncipována jako teoretická. Vznikla na podkladě rešerše dostupných literárních zdrojů, klinických studií dostupných prostřednictvím elektronických medicínských a sportovních databází a katalogů knihoven. Dále jsou zde použity zdroje z oblasti sportu, fyziologie, biomechaniky a různých medicínských oborů (osteologie, fyzioterapie, kineziologie).

Výsledky: Bylo zjištěno, že využití celotělových vibrací o vhodné frekvenci, resp. zrychlení, by mohlo představovat alternativu, nebo alespoň doplněk k běžnému tréninku pro zvýšení svalové síly, zlepšení rovnováhy a mobility starších jedinců či zvýšení hustoty minerálů v kosti. Při zvolení správných parametrů by mohly doplnit běžnou fyzioterapii v léčbě některých neurologických onemocnění.

Klíčová slova: vibrace, celotělový vibrační trénink, svalová síla, rovnováha, hustota minerálů v kosti, neurologická onemocnění, fyzioterapie