

Abstrakt

Název: Význam a benefity cvičení na vibrační plošině Power Plate®.

Cíle: V této práci bych chtěla představit vibrační stroj Power Plate®. I když v České republice je považován stále za novinku, ve světě je už delší dobu znám a používán. Přiblížím zde také princip vibrací a vibračního tréninku samotného, na němž je cvičení na Power Plate založeno.

Firma Power Plate, jakožto jeden z výrobců produktů založených na technologii zprostředkování celotělového vibračního tréninku lidskému organismu, uvádí mnoho pozitivních účinků vibračního tréninku na lidské tělo. Ne všechny tyto účinky jsou již plně podloženy lékařskými výzkumy, nicméně většina z nich své podložení výzkumem má. Proto se budu snažit tyto efekty doložit uvedením závěrů několika výzkumů dokládající ve většině pozitivní účinek vibračního tréninku na lidské tělo.

V praktické části své práce zveřejním výsledky ankety provedené ve wellness studiu Bel Corpo na Barrandově klienty pravidelně využívajícími stroj Power Plate®. Anketa byla provedena s cílem porovnat firmou uvedené účinky cvičení na stroji Power Plate se skutečnými výsledky klientů užívajících tento stroj. Seznam anketních otázek bude uveden v Příloze II.

V Příloze I uvedu rozdíly mezi jednotlivými typy stroje Power Plate® a poukážu na vhodnost použití různých variant tohoto stroje na určitých místech (domácnost, fitness/wellness studio, atd.)

Metody: Většinu svojí bakalářské práce budu provádět rešeršní metodou. Literatury, která by se k tomuto účelu dala použít, není ovšem velké množství a je většinou cizojazyčná. Veškeré výzkumy dělané různými univerzitami a vědeckými institucemi jsou uveřejněny v anglickém jazyce, zřídka pak v německém. Ve většině případů jsou již dostupné v elektronické podobě.

Praktickou část své práce budu orientovat na anketu provedenou ve wellness studiu Bel Corpo na Barrandově. Tato část bakalářské práce bude zaměřená na praktické zkušenosti a výsledky klientů tohoto studia, pravidelně po delší dobu využívajících stroj Power Plate.

Klíčová slova: Power Plate®, celotělový vibrační trénink, benefity, studie, anketa.