

## Abstrakt

**Název:** Vliv vibrací stroje Power Plate na kontrakci *m. levator ani*.

**Cíle:** V této práci bych chtěla navázat na svou bakalářskou práci, ve které jsem rozebírala význam cvičení na stroji Power Plate z teoretického hlediska.

Jako cíl své diplomové práce jsem stanovila, ve spolupráci s odborníky na tuto oblast, zjistit, zda mají vibrace stroje Power Plate vliv na kontrakci svalstva pánevního dna, konkrétně *m. levator ani*.

**Metody:** Teoretická část diplomové práce byla provedena rešeršní metodou. Pro teorii týkající se stroje Power Plate byla využita převážně má bakalářská práce, na kterou jsem zde navázala. Většina studií týkajících se vlivu WBVT (whole body vibration training – celotělový vibrační trénink) na lidské tělo je dostupná ze zahraničních zdrojů v elektronické podobě.

Praktická část výzkumu byla provedena kvantitativní metodou. Práce byla realizována za použití metody explanační (empirické a obecně teoretické) a interpretační.

K analýze dat byla použita základní deskriptivní statistika, analýza rozptylu s opakováním s použitím Geisser - Greenhousovy korekce a párový T-test.

Interpretační metodou byly výsledky výzkumu zobecněny, konfrontovány s dosavadními vědomostmi a byla diskutována jejich aplikace pro praxi.

**Výsledky:** Vibrace stroje Power Plate nemají vliv na maximální kontrakci *m. levatoru ani*. Stejně tak nemají vibrace stroje Power Plate vliv na výdrž v kontrakci *m. levator ani*.

**Klíčová slova:** Power Plate, vibrace, maximální kontrakce, výdrž v kontrakci, pánevní dno, *m. levator ani*.