

Abstrakt

Název: Individuální trénink dívky s Downovým syndromem ve fitness centru

Východiska: Downův syndrom je genetické onemocnění způsobené trizomií 21 chromozomu, provázené kardiovaskulárními a metabolickými onemocněními, mentální retardací a specifickými esenciálními znaky. Vzhledem k časté obezitě a kardiovaskulárním rizikům je důležité hledat optimální formu pohybové aktivity a zároveň stanovit možnosti nutričního programu.

Cíl: Cílem bakalářské práce je zhodnocení vlivu dlouhodobé pohybové intervence u dívky s Downovým syndromem, kterého jsme dosáhli prostřednictvím pravidelně realizovaných pohybových lekcí v prostředí fitness centra Contours. Lekce byly zaměřeny na celkové zlepšení postury, tedy na vyrovnaní všech svalových dysbalancí, dále na zvýšení fyzické zdatnosti, navození psychické pohody a v neposlední řadě na podporu integrace

Metody: Kvalitativní výzkumné šetření bylo realizováno jako případová studie pojednávající o vyrovnaní svalových dysbalancí u 23leté dívky s Downovým syndromem. V této práci jsme využili zúčastněné pozorování, funkční testy na posturální a fázické svaly s fotodokumentací a prostřednictvím rozhovoru jsme získali zpětnou vazbu na pohybový trénink z pohledu matky.

Výsledky: Na základě vstupního vyšetření byl stanoven individuální tréninkový plán spočívající v sérii pravidelně realizovaných pohybových lekcí v prostředí fitness centra Contours. Lekce byly zaměřeny na celkové zlepšení postury, tedy na vyrovnaní všech svalových dysbalancí, dále na zvýšení fyzické zdatnosti, navození psychické pohody a v neposlední řadě na podporu integrace. Zapojení dívky s Downovým syndromem do individuálního tréninku bylo možné a spolupráce vedla k výsledkům v oblasti držení těla (zejména v oblasti hrudní páteře, lepší stabilizaci trupu a zapojení hlubokého stabilizačního systému).

Závěr: Z výsledků můžeme konstatovat, že i přes vrozený snížený svalový tonus u lidí s Downovým syndromem, lze při dlouhodobém a individuálně zaměřeném tréninkovém

procesu zlepšit držení těla v oblasti hrudní i bederní páteře, naučit správnému držení těla a zvýšit tělesnou i psychickou kondici. Důležitý je také dohled nad správným dodržováním a následným zvykem na zdravý životní styl.

Klíčová slova: Downův syndrom, pohybová jednotka, pohybový proces, intervence, svalové dysbalance