

ABSTRAKT

Název práce

Vliv kompenzačního cvičení na míru protrakce ramenních kloubů u sportovních lezců

Cíle

Cílem této diplomové práce je zjistit, zda se u lezců pravidelně provádějících kompenzační cvičení vyskytuje menší protrakce ramenních kloubů než u lezců necvičících.

Metody

Jedná se o pilotní studii, které se zúčastnilo 48 probandů a jejíž výsledky byly hodnoceny kvantitativně. Probandi byli sportovní lezci obou pohlaví ve věku 18-35 let s požadovanou lezeckou úrovní minimálně VII UIAA, u nichž se nevyskytují bolesti ani poruchy ramenních kloubů. Data byla získána měřením distancí dvou anatomických bodů posuvným měřítkem; kraniálního výběžku sternu a přední části acromionu, a to v přirozeném stoji a aktivně vzpřímeném stoji. Měření bylo pouze jednorázové s cílem odebrat data, která byla následně statisticky zpracována.

Výsledky

Výsledky potvrdily závislost míry protrakce ramenních kloubů na provádění kompenzačního cvičení. Výsledky neprokázaly stejnou míru protrakce na obou ramenních kloubech.

Klíčová slova

protrakce, kompenzační cvičení, sportovní lezci, posuvné měřítko, ramenní klouby