

# ABSTRAKT

- Název:** Použití tensiomyografu k měření dívek ve sportovním aerobiku.
- Cíle:** Cílem práce je provést diagnostiku funkčního svalového napětí se zaměřením na čtyřhlavý sval stehenní u týmu dívek sportovního aerobiku s využitím přístroje tensiomyograf TMG 100. Na základě obecné analýzy tréninkového zatížení posoudit vliv tréninku na funkční stav čtyřhlavého svalu stehenního a vyvodit obecná tréninková doporučení.
- Metody:** Jedná se o případovou studii. Výzkum je proveden kvalitativně, prostřednictvím mapování malého počtu respondentů. Vlastní měření na tensiomyografu, analýza výsledků a z ní vzniklá doporučení bylo prováděno na pěti vybraných jedincích.
- Výsledky:** Úkolem práce je popis přístroje zvaného tensiomyograf, o němž známé dokumenty musely být vyhledány a přeloženy výhradně ze zahraničí. Druhým úkolem, výstupem této práce jsou výsledky měření pěti respondentů z přístroje TMG a analýza dvouměsíčního závodního období, na jejichž základě vznikla doporučení vedoucí k odstranění dysbalancí formou posilovacích, resp. protahovacích cvičení.
- Klíčová slova:** Sportovní aerobik, tréninkové zatížení, pohybový aparát, tensiomyograf, sval