

Abstrakt

Cílem práce je zhodnotit vliv postavení loketního kloubu na postavení ruky ve vybraných jógových pozicích (pozice kočky, psa hlavou dolů a psa hlavou nahoru). Dále pak zhodnotit vhodnost slovní korekce postavení loketního kloubu, která se používá na skupinových lekcích jógy. Teoretická část se zabývá základními principy jógy, hypermobilitou, anatomí a kineziologií loketního kloubu a ruky a jejich vzájemnými vztahy. Na základně rešerše literatury jsou v práci popsány názory odborníků na správné postavení ruky v pozicích, kde horní končetina tvoří opěrnou funkci. Bylo změřeno 11 probandů (10 žen a 1 muž) s naměřenou hyperextenzí loketního kloubu na dominantní končetině $20,91 \pm 4,68$ stupňů ve věku $27,6 \pm 11,1$ let, z toho 3 probandi pravidelně cvičí jógu, další 4 se s jógou alespoň jednou setkali. Pro zhodnocení vlivu postavení loketního kloubu na postavení ruky bylo použito snímání tlaků na dlani pomocí přístroje PEDIKOM, dále byl měřen úhel loketního kloubu před korekcí a po ní pomocí ručního goniometru. Pro zhodnocení změn rozložení tlaků na dlani byla vytvořena hodnotící škála. Hyperextenční postavení se prokázalo signifikantně v pozici kočky ($p < 0,05$), v ostatních dvou pozicích nikoliv ($p > 0,05$). Změna postavení loketního kloubu po korekci byla signifikantní ve všech třech pozicích ($p < 0,001$). Změna rozložení tlaků na dlani po slovní korekci loketního kloubu nebyla v žádné pozici signifikantní ($p > 0,05$).