

Abstrakt

- Název:** Svalová aktivita při překonávání kritického bodu koncentrické fáze bench-pressu
- Cíle:** Hlavním cílem této bakalářské práce je srovnání svalové aktivity primárních hýbačů a pomocných svalů v jednotlivých částech koncentrické fáze bench-pressu (pre-sticking, sticking a post-sticking fáze).
- Metody:** Pro získání potřebných dat byla použita metoda randomizovaného experimentu v předem stanovených laboratorních podmínkách. Následné vyhodnocení dat bylo provedeno metodou analýzy rozptylu.
- Výsledky:** Nervosvalová únava primárních hýbačů se projevila u submaximálních (4 RM) odporů, ve sticking fázi a v post-sticking fázi. U maximálních odporů (1 RM) se tato hypotéza nepotvrdila, jelikož se největší svalová únava projevila až v post-sticking fázi. Dále bylo zjištěna nervosvalová únava u pomocných svalu jak u maximální (1 RM), tak submaximálních (4 RM) odporů.
- Klíčová slova:** bench-press, kritická fáze pohybu, kritický bod, elektromyografie, EMG, svalová aktivita, silový trénink