

## **Abstrakt**

### **Název:**

Asymetrický silový trénink a jeho vliv na hluboký stabilizační systém

### **Cíle:**

Porovnání vlivu asymetrického silového tréninku na hluboký stabilizační systém oproti symetrickému silovému tréninku.

### **Metody:**

Před výzkumem a po výzkumu prošly všechny probandky testy zaměřenými na hluboký stabilizační systém, které provedla fyzioterapeutka. Byly použity testy DNS od prof. Pavla Koláře (brániční test, test břišního lisu, test flexe trupu, extenční test, test flexe v kyčli a test nitrobřišního tlaku). Dále byly provedeny testy s Pressure Biofeedback Unit (supine test, prone test).

### **Výsledky:**

Zaznamenali jsme, že skupina, která prováděla asymetrický silový trénink, dosáhla většího zlepšení HSS než skupina, která prováděla symetrický silový trénink.

### **Klíčová slova:**

softbal, asymetrie, silový trénink, hluboký stabilizační systém, offset trénink