Abstrakt

Název: Vliv chůze a cvičení s elastickým odporem k ovlivnění vybraných funkčních parametrů u seniorů

Cíle: Cílem této diplomové práce bylo vyhodnotit vliv chůze a cvičení s elastickým odporem na vybrané parametry u seniorské populace.

Metody: Cílovou skupinou byli zdraví dospělí ve věku 60-80 let schopní samostatné chůze. Probandi byli rozděleni náhodným způsobem do třech skupin. Intervence první skupiny sestávala z cvičení s elastickým odporem a řízenou chůzí 2x týdně/1 hodina po dobu jednoho měsíce. Intervence druhé skupiny zahrnovala chůzi 2x týdně/ 40 minut a kontrolní skupina prováděla jenom běžné aktivity dne. Hodnoceny byly respirační parametry – vitální kapacita a FEV_1, funkční parametry – šestiminutový test chůze a Sit to Stand test, a vzdálenost akromionu od lehátka vleže na zádech. Naměřené hodnoty byly statisticky a graficky zpracovány.

Výsledky: Cvičení s elastickým odporem spolu s řízenou chůzí u starší populace v rozsahu 2x týdně vede ke zlepšení vybraných respiračních a funkčních parametrů, zároveň vede k napřímení v oblasti trupu měřeno vzdáleností akromion – lehátko. Při srovnání jednotlivých testů intervenčních skupin chůze s odporovým cvičením a samotnou chůzí byl shledán téměř ve všech parametrech vyšší přínos kombinace cvičení.

Klíčová slova: FEV1, VC, 6MWT, Sit to Stand test, starší dospělí, měření vzdálenosti akromion-lehátko, cvičení s elastickým odporem, chůze