

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv kompenzačního cvičení na funkci bederní páteře u hráčů badmintonu reprezentace do sedmnácti let

**Cíle:** Cílem mé bakalářské práce je dokázat význam kompenzačního cvičení v badmintonu. Dále zlepšit funkci bederní páteře u hráčů badmintonu do 17 let.

**Metody:** Pro vyšetřování jsem použila klinické testy, a to vyšetření vybraných zkrácených svalů (m. iliopsoas, ischiokrurální svaly, adduktory kyčelního kloubu), testy na pohyblivost páteře (Thomayerův test, test lateroflexe), Trendelenburgův test a testy na aktivaci hlubokého stabilizačního systému dle Koláře a Luomajokiho.

Pro terapii jsem použila soubor kompenzačních cvičení, které si probandi cvičili sami doma 3–4krát týdně po dobu 3 měsíců. Jedná se o cviky uvolňovací, protahovací i posilovací a jsou zaměřeny na oblast bederní páteře.

**Výsledky:** V praktické části došlo ke zlepšení především v testování zkrácených svalů, testu lateroflexe páteře, v Thomayerově testu, v testech na čtyřech a v testu nitrobřišního tlaku.

**Klíčová slova:** badminton, kompenzační cvičení, bederní páteř