

Abstrakt

Název: Vliv různých druhů technik okamžitého uvolnění fascií na zlepšení rozsahu pohybu a svalové ztuhlosti

Cíle: Cílem tohoto výzkumu je kriticky zhodnotit účinnost technik okamžitého uvolnění fascií, jako jsou tissue flossing (TF) a foam rolling (FR), na rozsah pohybu (ROM), viskoelastické vlastnosti svalu, dynamickou stabilizaci a skokový výkon u sportovců a fitness nadšenců.

Metodika: Zkřížený design studie, kdy všichni účastníci podstoupili tři typy kondičních cvičení: tissue flossing, foam rolling nebo kontrolní cvičení. Ve studii byla použita komplexní metodika, která zahrnovala test aktivní extenze v koleni, Y-balanční test, skokový výkon byl měřen pomocí silových desek a k posouzení vlivu kondičních cvičení TF a FR byly použity viskoelastické vlastnosti Biceps femoris (BF), Rectus femoris (RF) a Vastus Lateralis (VL) obou nohou. Účastníci byli měřeni před kondiční aktivitou a ve 2., resp. 15. minutě po kondiční aktivitě. K vyhodnocení dat byla použita dvoucestná opakovaná měření ANOVA.

Výsledky: V porovnání s kontrolní skupinou však nedošlo k významným rozdílům mezi oběma podmínkami. U skupiny FR došlo po intervenci k významnému poklesu výšky výskoku, zatímco u TF a kontrolní skupiny nebyly pozorovány žádné změny. Rychlost rozvoje brzdě síly vykazala významné zlepšení u skupiny TF při porovnání hodnot před a po dosažení maxima. Dynamická stabilita se významně zlepšila na obou nohách u skupiny TF a na levé noze u skupiny FR, přičemž u kontrolní skupiny nebyly pozorovány žádné změny. Analýza ANOVA neodhalila žádné významné rozdíly mezi intervencemi při měření viskoelastických vlastností a žádná z intervencí nevykazala významné zlepšení ve srovnání s kontrolním stavem. U TF však došlo k významnému snížení tuhosti svalů v pravém VL, obou RF, zatímco u FR se významně snížila tuhost svalů a svalový tonus ve všech svalech.