

Abstrakt

- Název:** Posilování s vlastní vahou osob po míšní lézi a možnosti využití venkovních posilovacích zařízení v Praze
- Cíle:** Cílem této diplomové práce bylo sestavení metodické řady cviků s vlastní vahou vhodných pro osoby po poranění míchy. Dále bylo zjišťováno, která z pražských hřišť jsou vhodná pro provedení cviků z této metodické řady a tím i pro osoby pohybující se na vozíku.
- Metody:** Pro sestavení metodické řady byla použita metoda teoreticko-kritické analýzy. Teoretické poznatky byly aplikovány při výběru a popisu jednotlivých cviků. Metodická řada je rozdělena na skupiny tahových a tlakových cviků. Každá z nich obsahuje popisy cviků, jejich modifikace a fotografie. Venkovní posilovací zařízení byla do výzkumu záměrně vybrána a kvantitativně zhodnocena v tabulce. Vybraná hřiště vyhodnocena jako vhodná byla kvalitativně okomentována a doplněna o fotografie.
- Výsledky:** Metodická řada obsahuje 12 cviků a fotografie. V popisu cviků je věnována pozornost klíčovým bodům v provedení, možnosti ulehčení nebo ztížení cviku a cíl cvičení. Po analýze 39 pražských hřišť bylo vyhodnoceno 12 vhodných hřišť, 6 částečně vhodných, 6 spíše nevhodných a 15 zcela nevhodných. U hřišť označených jako vhodná je komentováno vybavení hřiště, okolí a jaká je dostupnost městskou hromadnou dopravou a automobilem. Každý komentář obsahuje fotografie hřiště.
- Klíčová slova:** posilování s vlastní vahou, lidé na vozíku, venkovní posilovna, cviky