
ABSTRAKT

Tématem této diplomové práce je problematika sedavého způsobu života a vliv kompenzačního cvičení jako prostředek k vyrovnání svalových dysbalancí s ním spojené. V teoretické části mé diplomové práce jsem se zaměřila na vysvětlení a definování základních problémů tohoto tématu a dále na několik již publikovaných zahraničních studií, které se zabývají touto problematikou již delší dobu. Vybrala jsem 3 studie, které reflektují tuto problematiku na lidském těle a vykazují výrazné problémy spojující se sedavým způsobem života.

Pro můj vlastní výzkum jsem na základě studované literatury a studií vytvořila kompenzační cvičení pro mou vybranou referenční skupinu, která je vhodným vzorkem díky svému sedavému zaměstnání a věku v rozmezí 40-51 let. Pro svůj výzkum jsem použila metodu experimentu, při které jsem používala testovací, vyšetřovací a hodnotící techniky hybného systému. Plán kompenzačního cvičení jsem stvořila na základě prostudovaných dysbalancí a obtíží spojených se sedavým způsobem života. Mé zkoumání bylo zároveň zaměřeno na pozitivní účinky pohybové aktivity u této skupiny v důsledku jejich pracovního vytížení a na zkoumání příčinných souvislostí mezi sedavým způsobem života a zdravím respondentů.

Hlavním cílem mé práce je prokázat dopady zařazení plánu kompenzačního cvičení na vyrovnání svalových dysbalancí experimentální skupiny lidí se sedavým způsobem zaměstnání a explorovat vliv zařazení plánu kompenzačního cvičení a jeho frekvence na výsledcích měření vstupní diagnostiky.

KLÍČOVÁ SLOVA

Kompenzační cvičení

Sedavý způsob života

Hluboký stabilizační systém

Civilizační choroba

Hypokineze