

Abstrakt

- Název:** Street workout jako součást zdravého životního stylu.
- Cíle:** Cílem práce je analýza posilování s vlastní hmotností těla a jeho zařazení prostřednictvím pohybové formy street workout do pravidelné pohybové aktivity v rámci zdravého životního stylu a předcházet funkčním poruchám v oblasti zádového svalstva.
- Metody:** Rešerše relevantní odborné literatury, článků a dokumentů na internetu.
- Výsledky:** Provedenou analýzou posilování s vlastní hmotností těla bylo zjištěno, že street workout je za určitých předpokladů vhodnou a atraktivní formou cvičení, kterou lze zařadit mezi pravidelné pohybové aktivity. Tato forma cvičení spolu s vytvořeným zásobníkem cviků by mohla přilákat zájemce o tento druh pohybové aktivity nejen z důvodu jeho atraktivnosti a dostupnosti, ale také jako prevence řady onemocnění související s oblastí zádového svalstva.
- Klíčová slova:** street workout, posilování, kalisthenika, vlastní hmotnost, zádové svalstvo, držení těla, bolest zad