

Bibliografický záznam

TRDLOVÁ, Adéla. *Postoj profesionálních cvičitelů jógy k riziku zranění v lekcích jógy*. Praha: Univerzita Karlova, 2. lékařská fakulta, Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství, 2022. 73 s., 4 přílohy. Vedoucí bakalářské práce Mgr. et Mgr. Klára Novotná, Ph.D.

Abstrakt

Bakalářská práce je věnována problematice jógy. Teoretická část obsahuje základní informace a pojmy pro bližší porozumění tématu a popisuje účinky praktikování jógy na organismus. Možnosti využití jógy v terapii a rehabilitaci jsou uvedeny pomocí konkrétních studií. V teoretické práci jsou rovněž uvedeny možné nežádoucí účinky či zraněním, se kterými se lze při praktikování jógy setkat a dále je uvedeno, jak jim lze předejít. Cílem praktické části je zjistit, jak řeší profesionální instruktoři jógy zdravotní aspekty cvičení svých klientů a zda mají zkušenosti se zraněním ve svých lekcích jógy. Výsledky vychází z dat získaných prostřednictvím dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 106 instruktorů jógy. Celkem 12 (11,3 %) účastníků uvedlo, že mají zkušenost se zraněním klienta ve své lekci. Nebyl zjištěn četnější výskyt zranění v lekcích jógy u instruktorů, kteří se neinformují o zdravotním stavu svých klientů. Obrácené pozice byly označeny za nejvíce rizikové z hlediska poranění. Konkrétně stoj na hlavě (salamba šíršāsana) označili profesionální instruktoři jógy za nejvíce rizikovou pozici z hlediska možného zranění. Upozornění, pro koho není ásana vhodná a necvičí ji tak všichni a provádění průpravných cviků před rizikovými pozicemi jsou nejčastěji zmíněná řešení možného zranění při provádění rizikových pozic.

Klíčová slova

jóga, zranění, instruktor jógy, jóga v terapii, zdravotní benefity, cvičení