

# Příloha 1 Vyjádření etické komise

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

## Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Zjištění vlivu cvičení vybraných jógových pozic a terapie dle Ludmily Mojžíšové na primární dysmenoreu a pánevní dno

**Forma projektu:** výzkumná práce – diplomová práce

**Období realizace:** květen 2023 – červen 2024

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

**Předkladatel:** Franziska Vosenová, Bc.

**Hlavní řešitel:** Franziska Vosenová, Bc.

**Místo výzkumu (pracoviště):**

Cvičení jógových pozic – taneční škola (anonymizováno)

Ultrasonografické vyšetření – nemocnice (anonymizováno)

Terapie dle Ludmily Mojžíšové – fakulta (anonymizováno)

**Vedoucí práce:** PhDr. Jitka Malá, PhD.

**Popis projektu:** Experimentální část diplomové práce bude u studentek vysoké školy zjišťovat a porovnávat efekt dvou terapeutických přístupů na primární dysmenoreu a pánevní dno. Jedná se o intervenční experiment. Bude porovnávána terapie dle metody Ludmily Mojžíšové a cvičení vybraných jógových pozic. Probandky budou náhodně rozděleny do tří skupin. Dvě skupiny absolvují terapeutickou intervenci, třetí skupina bude kontrolní bez terapeutické intervence. První terapeutická skupina bude cvičit vybrané jógové pozice 2x týdně 30-40 minut po dobu 3 měsíců pod vedením hlavní řešitelky diplomové práce. K tomu budou probandky samostatně cvičit cílenou sestavu vybraných jógových pozic zaměřenou na pánevní dno a pohybový aparát každý den. Druhá terapeutická skupina absolvuje 6 terapií dle metody Ludmily Mojžíšové také v rozmezí 3 měsíců. Součástí bude samostatné každodenní cvičení pozic dle této metodiky. Terapie dle Ludmily Mojžíšové bude prováděna hlavní řešitelkou diplomové práce, která absolvovala certifikovaný kurz metody Ludmily Mojžíšové. V době probíhající menstruace nebudou probandky provádět cvičení vybraných jógových pozic, ani absolvovat terapii dle Ludmily Mojžíšové. Třetí kontrolní skupina v čase probíhajícího experimentu nepodstoupí žádnou terapeutickou intervenci ani léčbu primární dysmenorey. Vliv na projevy primární dysmenorey bude sledován pomocí standardizovaného dotazníku Menstrual Distress Questionnaire a vizuální analogové škály. Vliv na pánevní dno bude sledován pomocí perineálního ultrazvuku prováděném zkušenou gynekoložkou specializující se na urogynekologii. Menstrual Distress Questionnaire a ultrasonografické vyšetření bude provedeno na začátku experimentu a na konci po 3 měsících. Vizuální analogová škála na ohodnocení bolestivosti menstruace bude probandkami vyplněna každý menstruační cyklus v průběhu experimentu vždy v první den menstruace.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Předpokládaný počet účastníků je 15 probandek v každé skupině. Probandky budou studentkami vysoké školy ve věkovém rozmezí 19-26 let a mají bolestivou menstruaci o minimální hodnotě 3 dle vizuální analogové škály, které mají platnou zdravotní prohlídku. Do experimentu budou přijaty ženy s platnou zdravotní prohlídkou, plně seznámené s průběhem vyšetření a terapie a do studie se zapojí dobrovolně. Do studie nebudou zapojeny ženy, které prodělaly porod, potrat, gynekologické operace, bylo jim diagnostikováno závažné onemocnění. Dále nemůžou být zařazeny ženy s jakýmkoliv aktuálně probíhajícím onemocněním či infekcí, jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po nemoci nebo úrazu. Do studie nebudou zapojeny těhotné ženy. Hlavní řešitelka a vedoucí práce budou rozhodovat o výběru probandek pro výzkum.

**Zajištění bezpečnosti:** Cvičení vybraných jógových pozic bude prováděno pod dohledem hlavní řešitelky diplomové práce. Jedná se o šetrné cvičení, kdy probandky provádí pouze ty pozice, ve kterých se cítí bezpečně a které jim nevyvolávají bolest. Výběr jógových pozic a jejich správné provedení bude konzultováno s vedoucí diplomové práce, která je certifikovanou lektorkou jógy. Terapie dle Ludmily Mojžíšové je šetrná metoda, u které při správném provedení nehrozí žádné poškození pacienta. Zahrnuje terapeutem pasivně vytvářený tah pomocí velkého prsního svalu na sternokostální a kostoklavikulárního skloubení, šetrné mobilizace páteře, skloubení na pánvi a mobilizace svalů pánevního dna per rectum. Pro provedení obou terapeutických intervencí budou probandky informovány o bezpečnostních pokynech a opatřeních a budou zajištěny adekvátní podmínky daného prostředí. Bude zajištěno soukromí pro mobilizaci svalů pánevního dna per rectum. Terapie bude provedena hlavní řešitelkou práce, která absolvovala certifikovaný kurz metody Ludmily Mojžíšové a je oprávněna tuto metodu provádět.

Při ultrasonografickém vyšetření je využíván nealergenní gel a sonda, která bude aplikována zevně na oblast perinea pro zobrazení svalů pánevního dna. Vyšetření ultrazvukem bude provedeno zkušenou lékařkou se specializací v oblasti urogynekologie v lékařské ambulanci. Při vyšetření budou zajištěny adekvátní podmínky daného prostředí.

Data budou zpracována nezávislým studentem datové analýzy.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a terapie prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

**Etické aspekty výzkumu:** Výzkum nezahrnuje vulnerabilní jedince. Do výzkumu budou zapojeni pouze dospělí jedinci.

**Potenciální střet zájmů:** Neexistuje. Nejsem v pracovněprávním vztahu s žádnou osobou ani organizací, pro koho by byla data předmětem zkoumání. Nejsem z žádné strany motivována jakýmkoliv finančním ohodnocením. Neexistuje žádný soukromý či jiný zájem na výsledku mého výzkumu ze strany všech účastníků výzkumu. Integrita a důvěryhodnost výzkumu nebude narušena.

S praktikováním jógového cvičení mám osobní několikiletou zkušenost. Pro možnost provedení fyzioterapeutické intervence metodou Ludmily Mojžíšové jsem absolvovala certifikovaný kurz, který mě opravňuje tuto metodu provádět. Zřikám se afinity k jednomu nebo druhému terapeutickému přístupu.

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje, jméno, příjmení, rok narození, váha, výška, data získaná výše uvedenými metodami – které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel, případně vedoucí diplomové práce. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Pořizování fotografií účastníků:** Budou pořizovány obrázkové záznamy svalů z ultrasonografické diagnostiky, které budou uloženy pouze pod číslem, nikoliv pod jménem. Všechny pořizené ultrasonografické snímky budou anonymizovány. Neanonymizované obrázkové záznamy budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel práce, případně vedoucí práce, a budou do 5 dnů od pořizení obrázkového záznamu smazány. Publikovány budou pouze anonymizované ultrasonografické snímky.

Dále budou pořizovány fotografie prováděných vybraných jógových pozic. Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmačáním obličejů či částí těla, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel práce, případně vedoucí práce, a budou do 5 dnů od pořizení fotografie smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

**Pořizování videí/audionahrávek účastníků:** Nebudou pořizovány audio ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu (IS):** přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 20. 4. 2023

Podpis předkladatele:

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise:** Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.	Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.
prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.	Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.
PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.	MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 06.6/2023 .....

dne: ..... 3.5. 2023 .....

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6  
razítko UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

## Příloha 2 Informovaný souhlas

### INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 66/2023

Vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem Zjištění vlivu cvičení vybraných jógových pozic a terapie dle Ludmily Mojžíšové na primární dysmenoreu a pánevní dno prováděné ..... (anonymizováno)

Období realizace: květen 2023 – červen 2024

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Cílem výzkumného projektu je zjistit a porovnat efekt dvou terapeutických přístupů, cvičení vybraných jógových pozic a terapie dle Ludmily Mojžíšové, u studentek vysoké školy na primární dysmenoreu a pánevní dno.

Budete zapojeni do jedné ze dvou intervenčních skupin nebo do kontrolní skupiny. Rozřazení do skupin bude randomizované. Skupina podstupující cvičení vybraných jógových pozic bude **2x týdně na 30-40 minut po dobu 3 měsíců** docházet na skupinové cvičení s autorkou diplomové práce. Cvičení bude možné absolvovat i v online formě. Bude vybrána cílená sestava vybraných jógových pozic zaměřená na pánevní dno a pohybový aparát, která bude obměňována a cvičena samostatně každý den. Časová náročnost tohoto cvičení je 5-20 minut. Skupina absolvující terapii dle Ludmily Mojžíšové podstoupí celkem 6 terapií v průběhu 3 měsíců. Součástí bude samostatné cvičení pozic dle této metodiky, které budou individuálně vysvětleny a zadány na první terapii. Časová náročnost tohoto cvičení je každý den 5-20 minut. Terapie zahrnují mobilizaci žeber dle Mojžíšové, nespecifickou mobilizaci páteře a pánve a ošetření svalů pánevního dna per rectum. Bude zajištěno soukromí pro mobilizaci svalů pánevního dna per rectum.

V čase probíhající menstruace nebude prováděno ani cvičení vybraných jógových pozic, ani cvičení/terapie dle Ludmily Mojžíšové. Skupina kontrolní nepodstupuje v průběhu 3 měsíců žádnou terapeutickou intervenci ani léčbu primární dysmenorey. Časová náročnost experimentu je u každé skupiny 3 měsíce.

Všechny skupiny vyplní standardizovaný dotazník Menstrual Distress Questionnaire, který bude zaslán k vyplnění online a zabere přibližně 5 minut. Tento dotazník bude vyplněn za začátku experimentu a na konci po 3 měsících. K tomuto dotazníku bude online k vyplnění dodána vizuální analogová škála, na které bude hodnocena bolestivost menstruace (bolest v první den). Bolestivost první den menstruace bude pomocí vizuální analogové škály hodnocena každý menstruační cyklus v průběhu probíhající studie (3 měsíce). Dále podstoupí všechny skupiny vyšetření ultrazvukem, které bude prováděno zkušenou lékařkou. Při ultrasonografickém vyšetření bude sonda přiložena na oblast perinea. Budou sledovány svaly pánevního dna v klidovém stavu, při provádění kontrakce pánevního dna, při Valsalva manévru a posazování z lehu do sedu. Odhadovaná délka vyšetření je 10 minut. Během vyšetření i provádění terapií budou zajištěny adekvátní podmínky.

Rizika výzkumného projektu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a terapie prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Jedná se o bezpečný a šetrný postup.

Experimentu se nemohou zúčastnit ženy po prodělaném porodu, potratu, gynekologické operaci a ženy s diagnostikovaným závažným onemocněním. Dále se nemohou zúčastnit ženy s aktuálně probíhajícím onemocněním či infekcí, onemocněním či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po nemoci nebo úrazu. V případě změny zdravotního stavu oznamte tuto skutečnost hlavní řešitelce studie.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a není nijak finančně ohodnocená.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v diplomové práci v studentském informačním systému (SIS), nebo mě pro zaslání kontaktujte na e-mail [franziskav@seznam.cz](mailto:franziskav@seznam.cz)

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje, jméno, příjmení, rok narození, váha, výška, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel, případně vedoucí diplomové práce. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií účastníků: Budou pořizeny obrázkové záznamy svalů z ultrasonografické diagnostiky, které budou uloženy pouze pod číslem, nikoliv pod jménem. Všechny pořizené ultrasonografické snímky budou anonymizovány. Neanonymizované obrázkové záznamy budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel práce, případně vedoucí práce, a budou do 5 dnů od pořizení obrázkového záznamu smazány. Publikovány budou pouze anonymizované ultrasonografické snímky.

Dále budou pořizeny fotografie prováděných vybraných jógových pozic. Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmažáním obličejů či částí těla, které by mohly vést k identifikaci jednice. Neanonymizované fotografie budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel práce, případně vedoucí práce, a budou do 5 dnů od pořizení fotografie smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Pořizování videí/audionahrávek účastníků: Nebudou pořizované audio ani videozáznamy. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Franziska Vosenová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Franziska Vosenová Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že mám platnou zdravotní prohlídku.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

### Příloha 3 Dotazník Menstrual Distress Questionnaire

Věnujte prosím pár minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Dotazník uvádí 47 příznaků spojených s menstruací, které jsou rozdělené do 8 skupin dle jejich charakteru. Vyplňte jej prosím v první den Vaší menstruace.

Každý symptom skórujte na 5ti bodové škále dle Vaší zkušenosti.

- 1 – žádná zkušenost – 0 %
- 2 – mírná zkušenost – 25 %
- 3 – střední zkušenost – 50 %
- 4 – těžká zkušenost – 75 %
- 5 – velmi těžká zkušenost – 100 %

Bolest	1	2	3	4	5
a) Svalová ztuhlost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Bolest hlavy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Křeče	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Bolesti bederní oblasti zad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Únava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Obecné bolesti těla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Retence vody v těle	1	2	3	4	5
a) Přibývání na váze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Poruchy kůže	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Bolestivost a otok prsou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Nadýmání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Negativní afekce	1	2	3	4	5
a) Pláč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Osamělost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Úzkost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Roztěkanost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Popudivost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Změny nálady	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Deprese	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Napětí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Reakce autonomního systému		1	2	3	4	5
a) Závrať, mdloba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Studený pot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Nevolnost, zvracení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Návaly horka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Koncentrace	1	2	3	4	5
a) Nespavost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Zapomětливость	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Zmatenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Nerozhodnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Obtížná soustředěnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Nepozornost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Nehody při řízení vozidla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Změny chování	1	2	3	4	5
a) Snížený školní či pracovní výkon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Braní analgetik, zůstání v posteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Absence ve škole či práci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Omezení sociálních aktivit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Snížená pracovní výkonnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Změna stravovacích návyků – sladké	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vzrušení	1	2	3	4	5
a) Láskyplnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Emoční stabilita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Vzrušivost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Pocity pohody	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Výbuchy energie/aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kontrola těla	1	2	3	4	5
a) Pocit dušení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Bolest na hrudi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Zvonění v uších	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Palpitace – bušení srdce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Necitlivost/Brnění	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Rozmazané vidění	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Příloha 4 Vybrané jógové pozice

Mardžariásana (kočka) přechodová/přípravná pozice



Adho Mukha Švánásana (pes hlavou dolů)



Uttánásana (poloviční předklon)



Uttánásana (poloviční předklon)



Supta Pádānguśthāsana I. (Čáp)



Sálanda bhundžangāsana (sfinga)





Bhundžángásana (kobra)



Úrdhva mukha švánásana (pes hlavou vzhůru)



Dandásana (pozice hole)



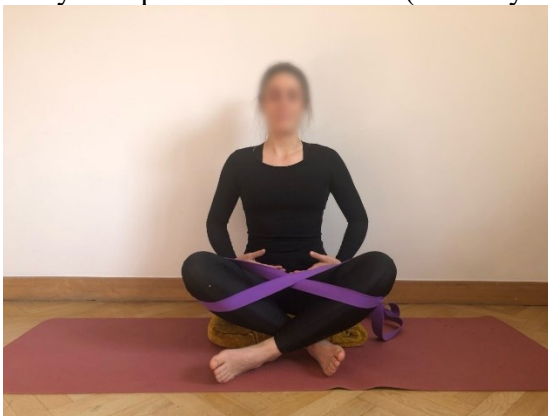
Dandásana (pozice hole)



Džanu Širšásana (poloviční překážkový sed)



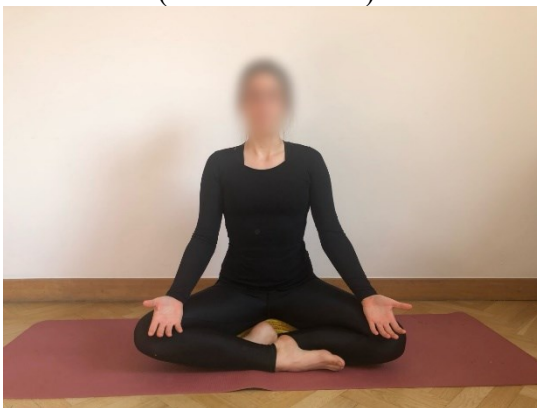
Motýlek s pásem Svastikásána (zkřížený sed)



Sukhásana (zkřížený sed)



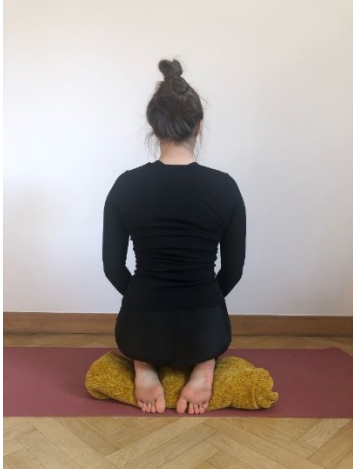
Siddhásana (meditativní sed)



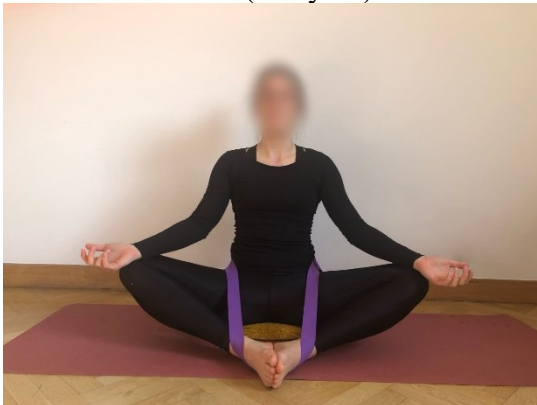
Virásana (pozice hrdiny, blok mezi chodidly)



Vadžrásana (pozice blesku, paty u sebe)



Baddha Konásana (Motýlek)



Prasárita pádotanášana (předklon v širokém stoji rozkročném)



Eka Páda Radžakapótasana (Holub)



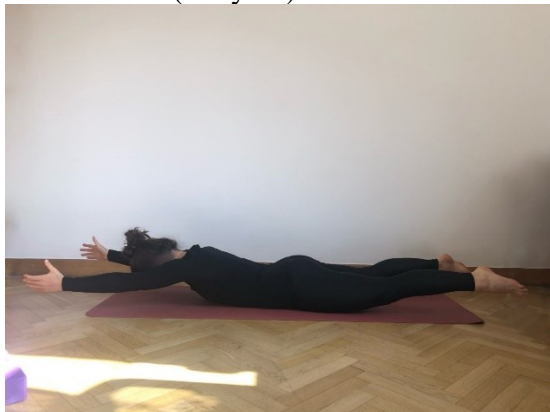
Vírabhadrásana (Bojovník I)



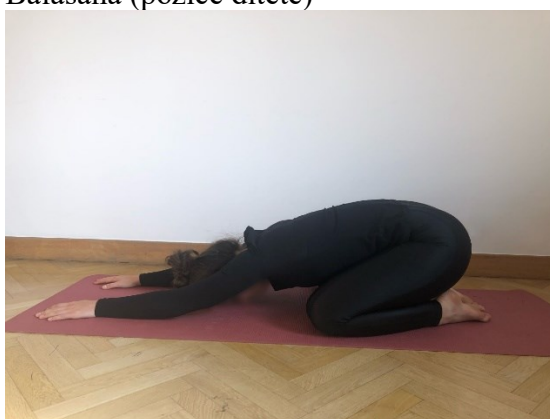
Vírabhadrásana (Bojovník II)



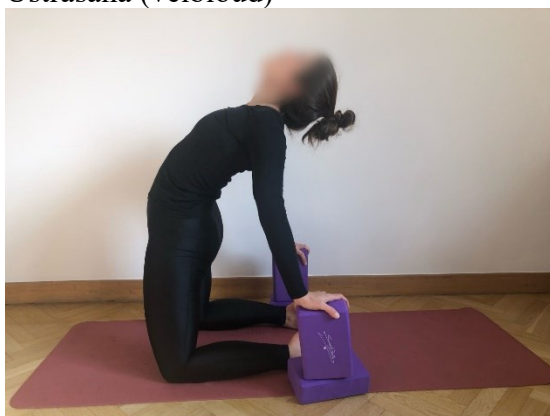
Šalabhāsana (kobyłka)



Balāsana (pozice dítěte)



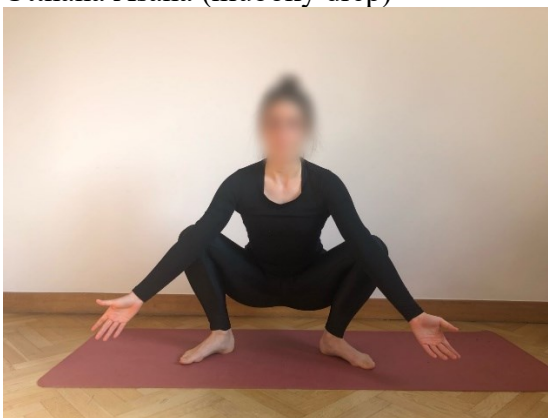
Uštrāsana (velbloud)



Nykundjasana (zlomená květinka)



Utthána Āsana (hluboký dřep)



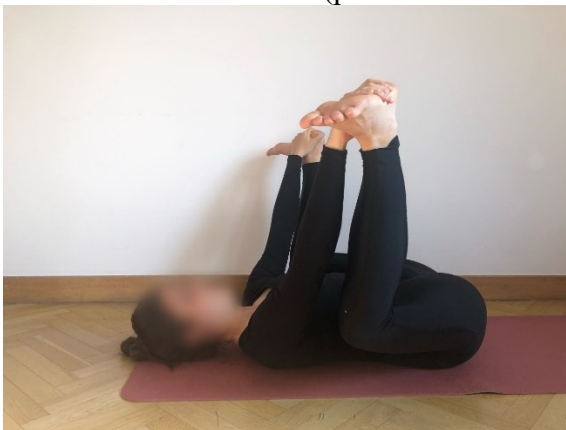
Setu bhandasana (most)



Apanasana (vyhaněč větrů)



Ardha Ananda Balasana (pozice šťastného dítěte)





## Příloha 5 Nasbíraná data v relativních hodnotách

Nasbíraná data v relativních hodnotách (tj plus i minus)

	Min	Mean	SD	Median	Max
Věk	19.00	22.85	1.95	24.00	26.00
Výška	150.00	166.10	7.54	166.00	186.00
Váha	44.00	60.38	8.93	62.00	85.00
BMI	18.08	21.84	2.59	21.71	28.73
Klid1	18.93	24.64	3.43	23.97	35.79
Klid2	17.50	23.76	3.82	22.98	31.65
Kontrakce1	-6.57	0.14	3.15	-0.04	7.58
Kontrakce2	-7.38	1.10	3.57	0.95	9.74
Valsalva1	-12.09	-2.12	3.59	-1.55	6.41
Valsalva2	-8.10	-0.70	3.67	-0.53	5.49
Sed1	-7.19	0.07	3.61	0.28	8.65
Sed2	-7.82	0.58	3.52	1.09	7.91
MDQ1	22.00	66.92	23.03	66.00	119.00
MDQ2	13.00	50.11	23.18	46.00	92.00
VAS1	3.00	6.63	1.77	6.70	10.00
VAS2	1.70	5.51	1.63	5.60	9.80
VAS3	1.70	4.97	1.93	5.15	9.00
VAS4	1.00	4.73	2.01	4.90	8.30