

## **Abstrakt**

**Název práce:** Využití posilování ve fitness centru ve fyzioterapii

**Cíle práce:** Cílem práce je analyzovat současný stav praxe posilování ve fitness centru v České republice a následně z pohledu fyzioterapeuta na základě svých znalostí a zkušeností vyvodit doporučení pro využití ve fyzioterapii.

**Metoda řešení:** Tato diplomová práce je v teoretické části zpracována formou literární rešerše zaměřené na shrnutí aktuálních poznatků v oblasti problematiky posilování ve fitness centru, bolestí zad, svalové soustavy a jejich využití ve fyzioterapii. Speciální část je zpracována formou praktických doporučení pro fyzioterapeutickou praxi u pacientů s bolestmi zad zahrnující vstupní diagnostiku, metodiku posilování ve fitness centrech a přehled vybraných cviků včetně fotodokumentace uvedené v příloze.

**Výsledky:** Na základě analýzy současného stavu praxe posilování ve fitness centru v České republice byla z pohledu fyzioterapeuta vytvořena konkrétní doporučení pro využití ve fyzioterapii.

**Klíčová slova:** fitness, posilování ve fitness centru, bolesti zad, svalová soustava člověka