

Práce se zabývá novou formou venkovní pohybové aktivity, která se jmenuje Priessnitz walking. Jedná se o spojení chůze s holemi, parciální otužování končetin a jogových dechových cvičení. V teoretické části práce je představena fyziologická podstata jednotlivých částí a využití jejich efektu v tréninku starších osob. Dále je popsána fyziologie stárnutí a význam pravidelné pohybové aktivity ve vyšším věku. V praktické části práce jsme zkoumali efekt měsíčního tréninku formou Priessnitz walking u skupiny žen vyššího věku z motolského Kardio Klubu. Výzkum ukázal signifikantní nárůst důležitých parametrů kardiopulsační zdatnosti a uspokojivé subjektivní hodnocení terapie. Dále se ukázalo, že tato forma kondičního tréninku je bezpečná s minimem zdravotních rizik a můžeme ji proto doporučit jako vhodnou aktivitu i pro seniory. Dlouhodobá adherence však potvrzena nebyla.