

V předložené bakalářské práci zjišťuji možnosti uplatnění zdravotně orientovaných cvičebních programů v těhotenství. Jaké mají ženy během těhotenství možnosti cvičení, zda je nabídka dostupná pro všechny, případně jaké cvičení jim nejvíce vyhovuje a proč. Dále v práci vytvářím program pro cvičení matek doma. Dokládám to na příkladu jedné z probandek. Tato žena je v 7. měsíci těhotenství a velice mi pomohla se sestavováním cvičebního programu volbou cviků, které jí a ženám, se kterými cvičí, nejvíce vyhovují.