

Abstrakt

Název:

Ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti cvičením na BOSU®

Name:

Influencing healthy oriented physiological fitness by using BOSU®

Cíl práce:

Cílem práce je analýza možností využití cvičební pomůcky BOSU® v procesu ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti a na jejím základě návrh strukturovaného pohybového programu.

Metoda:

Tato práce není experimentálně-výzkumného charakteru. Definování cíle bylo vedeno vlastní zkušeností s problematikou aplikace pohybových programů a absencí publikací k novému trendu cvičení na BOSU®. Součástí práce je dotazníkové šetření oblíbenosti lekcí BOSU® a jeho statistické vyhodnocení.

Výsledky:

Analýza možností využití BOSU®, návrh struktury pohybových programů využívajících BOSU® a popsání vlivu na složky zdravotně orientované zdatnosti.

Klíčová slova:

Zdravotně orientovaná zdatnost, BOSU®, pravidelná pohybová aktivita, pohybové schopnosti, dotazníkové šetření, modelový cvičební program.