

# ANOTACE

<b>Autor:</b>	Alena Melegová
<b>Instituce:</b>	Rehabilitační klinika LF v Hradci Králové
<b>Název práce:</b>	Využití powerjógy u svalových dysbalancí
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Radka Crhonková
<b>Počet stran:</b>	95
<b>Počet příloh:</b>	33
<b>Rok obhajoby:</b>	2014
<b>Klíčová slova:</b>	Powerjóga, jóga, fyzioterapie, držení těla, svalové dysbalance, dýchání, stabilita těla

Bakalářská práce pojednává o využití powerjógy u svalových dysbalancí. V teoretické části popisuje historii jógy a principy, její zásady. Vysvětluje rozdíl mezi jógou a powerjógou, popisuje principy powerjógy, její indikace a kontraindikace ke cvičení. Dále uvádí jaký vliv má jóga a powerjóga na lidský organismus. Vysvětluje pojem pránájáma a rozděluje jednotlivé ásany. Popisuje teorii svalových dysbalancí, uvádí nejčastěji zkrácené svaly a jejich důvody ke zkrácení. V praktické části je zkoumán vzorek 15 probandů, kteří měli malé nebo žádné zkušenosti s cvičením powerjógy. Hlavním těžištěm práce je potvrdit pozitivní vliv powerjógy na svalové dysbalance.