

## **Abstrakt**

Diplomová práce

**Název práce:** Hodnocení efektu cvičení jógových ásan na postavení pánve

**Název v angličtině:** The evaluation of the effect of yoga asanas on the position of the pelvis

**Vysoká škola:** FTVS UK

**Autor:** Bc. Klára Flasarová

**Vedoucí práce:** Doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.

### **Abstrakt v českém jazyce:**

Cílem práce je ověřit vliv cvičení konkrétní sestavy jógových ásan na postavení pánve v sagitální rovině, jako další parametr jsme zvolili změnu napřímění páteře v rovině sagitální. Dvuměsíční cvičební program je sestaven tak, aby bylo možné ovlivnit délku a napětí hlavních svalů majících vliv na postavení pánve a korigovat tak její přílišnou antevertzi, či retrovertzi.

Obsah cvičebního programu je podložen teoretickými východisky z oblasti anatomie, kineziologie, biomechaniky a též z oblasti jógové teorie a praxe. Cvičení probíhalo jednou týdně skupinově (90 minut), pod vedením fyzioterapeuta a dále formou autoterapie ve zkrácené verzi (cca 16 minut) šestkrát týdně.

Cvičební skupinu tvořili mladí lidé (n=12) ve věku 20-30 let bez známých strukturálních deformit osového orgánu či závažného funkčního deficitu pohybového orgánu. Měření bylo prováděno v laboratoři biomechaniky pomocí 3D kinematické analýzy systémem Qualisys.

Z výsledků vyplývá, že cvičení jógových ásan má vliv na oba námi měřené parametry.

**Klíčová slova v českém jazyce:** jóga, postavení pánve v sagitální rovině, antevertze pánve

**Rozsah práce:** 64 stran

**Jazyk práce:** CZ