

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv metody Pilates na funkci hlubokého stabilizačního systému u profesionálních cvičitelů

**Cíle:** Hlavním cílem diplomové práce bylo sestavit testovací baterii k ohodnocení aktivace HSSP u lektorů metody Pilates. Následně data získaná testováním vyhodnotit a stanovit závěr, zda tvrzení, že metoda Pilates pozitivně ovlivňuje HSSP, je pravdivé. Jako dílčí cíle jsem si určila zjistit, proč se rozhodli stát se lektory metody Pilates a zmapovat výskyt školicích center této metody.

**Metody:** V práci bylo využito praktické testování dle testovací baterie, sestavené pro účely této práce. Dále bylo využito anketní šetření. Na základě vlastností dat byl k ověření pravdivosti výzkumných hypotéz využit software Microsoft Excel verze 2010. Při zpracování dat z anketního šetření byl kromě software Microsoft Excel verze 2010 využit ještě software Google Forms. Výsledky byly následně zpracovány do tabulek a grafů. Práce má prvky experimentální studie.

**Výsledky:** Data získaná z testovací baterie prokázala, že metoda Pilates má pozitivní vliv na HSSP u lektorů metody Pilates. Z dat z anketního šetření vyplynulo, že lektory vedlo k absolvování kurzu „Instruktor metody Pilates“ nejčastěji to, že je Pilates baví a také to, že jim samotným tato metoda pomohla od zdravotních komplikací. K závěru, kde se školicí centra vyskytují, byla využita jak data z anketního šetření, tak informace získané z rešeršní činnosti. Zařízení, jež poskytují kurzy k získání statusu „lektor metody Pilates“, jsou koncentrovány převážně v Praze.

**Klíčová slova:** metoda Pilates, HSSP, lektoři Pilates, core muscles