

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce je zaměřena na zdravotně orientovaná a kompenzační cvičení u osob se sedavým způsobem zaměstnání.

V teoretické části se věnuji možným problémům vzniklých ve spojitosti se sedavým způsobem života. Definici pojmů důležitých pro pochopení dané problematiky. Dále se zaměřuji na držení těla v různých polohách se zaměřením na polohu sedu a možnosti úprav sedu. V další části se věnuji doporučeným pohybovým aktivitám a kompenzačním cvičením, která slouží jako prostředek prevence problémů spojených se sedavým způsobem života.

V praktické části porovnávám dvě skupiny osob ze dvou různých firem zaměřených na IT. Do jedné z firem pravidelně chodím cvičit se zaměstnanci pro kompenzaci dlouhého sedu, druhá skupina z jiné firmy slouží jako kontrolní. Pomocí online dotazníku a standardizovaných testů mapuji pohybový režim, zdravotní stav a zájem dotazovaných o tento druh cvičení.

V závěrečné části porovnávám výsledky testů a měření, vyhodnocení cílů práce a potvrzení či vyvrácení hypotéz.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Sedavá zaměstnání, hypokineze, držení těla, zdravotně orientovaná a kompenzační cvičení.