

## **Abstrakt**

### **Název: Flowin a jeho využití pro ovlivnění zdraví**

#### **Cíle:**

Ve své práci se budu snažit dojít k cíli odstranit současný nedostatek pohybu, který je u velké části populace důsledkem současného životního stylu. Dále se budu snažit poukázat na to, jak samotný pohyb je nezbytný pro zdraví člověka. Tímto cílem dojdeme k dalšímu cíli a tím bude najít nové druhy pohybu, které budou pro lidi zajímavé a motivační. A poslední na co se budu snažit poukázat je dané využití cvičební pomůcky flowin.

#### **Metody:**

Prostudování odborné literatury a vlastní zkušenosti. Na těchto základech jsem vytvořila vlastní metody a jejich použití pro všechny věkové struktury cvičenců a to i se zohledněním na jejich aktuální zdravotní stav.

#### **Výsledky:**

Zjistila jsem, že dnešní životní styl nám ubírá přirozený pohyb, který se musí nahrazovat nově vzniklými pohybovými cvičeními, které člověka zaujmou a motivují. Jednou z nich je flowin. Došla jsem k tomu, že pohyb přináší pozitivní vliv na zdraví člověka hlavně vzhledem k civilizačním chorobám. Flowin je využíván ve zdravotnictví, ve školství, u sportovců a pro veřejnost. Ve své práci rozvíjím použití pro sportovce a veřejnost.

#### **Klíčová slova:**

životní styl, pohybová aktivita, civilizační choroby, druhy cvičení