

## **ABSTRAKT**

Tématem práce je posouzení vlivu pravidelného cvičení na zlepšení pohybu hrudní páteře, kyčelního kloubu a kotníku. Ke splnění hlavního cíle bylo využito kvalitativního výzkumu formou dotazníku a dále byla sestavena vlastní testovací baterie pro testování mobility vybraných tělesných segmentů. V práci byl zjištěn pozitivní vliv pravidelného cvičení na mobilitu daných částí, výsledky testů před zahájením a po dokončení cvičebního programu vykazovaly u většiny respondentů zlepšení mobility vybraných tělesných segmentů, byly však očekávány větší rozdíly u jednotlivých segmentů. Byl také zjištěn pozitivní vliv pravidelného pohybu na fyzickou i psychickou stránku zkoumaných osob, u kterých také došlo po ukončení programu k vymizení zdravotních potíží, které byly pozorovány před zahájením cvičení.