

ABSTRAKT

Název práce: Cvičení Tae Bo z pohledu fyzioterapeuta

Title: Exercising Tae Bo from the view of the physiotherapist

Cíl: Hlavním cílem práce bylo přehledné seznámení s novým druhem cvičení získané studiem a analýzou dostupných dokumentů. Dále jsem se snažila ozřejmit a poukázat, jaké účinky může mít toto cvičení na pohybový systém z pohledu fyzioterapeuta a upozornit na některé nedostatky v tréninkové jednotce a možnosti jejich úpravy.

Metoda: Studium literatury, která se zabývá teoretickými východisky cvičení Tae Bo, dotazníková metoda, dlouhodobá aktivní účast na cvičení včetně pozorování a popis metodiky sledovaných cvičebních jednotek.

Výsledky: Zpracování dostupných dokumentů vztahujících se k cvičení Tae Bo, popis metodiky sledovaných cvičebních jednotek s upozorněním na možná chybná provedení a zodpovězení pracovních otázek: objevily se pozitivní změny v oblasti fyzické kondice, vzhledu a psychiky v souvislosti s cvičením Tae Bo, předcvičované a vysvětlované techniky nebyly každému dostatečně srozumitelné, z čehož mohou rezultovat odpovídající problémy, snaha vyhovět tempu a povelům byla ve většině případů na úkor techniky cvičení a na otázku, jestli se mohou objevit zdravotní potíže související s cvičením Tae Bo, nelze z dosažených výsledků jednoznačně odpovědět. Na základě informací, které byly získány analýzou publikací, aktivní účastí na cvičení, pozorováním a dotazníkovou metodou, byly vytvořeny závěry které jsou využitelné pro cvičící Tae Bo.

Klíčová slova: Tae Bo, European Tae Bo, svalová dysbalance, posilování, strečink .