

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv sportovního aerobiku na držení těla závodníků u věkové kategorie seniorů

**Cíle práce:** Zjistit a na základě diagnostiky posoudit vliv sportovního aerobiku na držení těla u věkové kategorie seniorů v různých podmínkách. Získat informace o využití kompenzačních cvičení v tréninkových jednotkách od oddílového trenéra a vybraných jedinců. Porovnat výsledky diagnostiky držení těla s informacemi o využívání kompenzačních cvičení. Doporučit řešení problému v případě zjištěných odchylek od správného držení těla.

**Metody:** V práci byla získávána data pomocí prostudování odborné literatury, metody testu, dotazníku, pozorování a metody rozhovoru. Metoda dotazníku pomohla vybrat testované jedince podle různorodosti odpovědí. Díky odborné literatuře byly určeny testy, které zhodnotily držení těla u zvolených jedinců. Metoda rozhovoru s trenérem a vybranými jedinci pomohla blíže specifikovat otázky o využití kompenzačních cvičení v tréninkových jednotkách.

**Výsledky:** Diagnostika držení těla mi umožnila zjistit, že u testovaných závodníků sportovního aerobiku se vyskytují různé odchylky držení těla vlivem jednostranného přetěžování a nedostatečné kompenzace.

**Klíčová slova:** sportovní aerobik, diagnostika pohybového aparátu, správné držení těla.