

## **Abstrakt**

- Název bakalářské práce:** Kondiční veslování jako prostředek pro ovlivnění hypokineze u dospělých.
- Zpracovala:** Kristýna Kyselá
- Vedoucí bakalářské práce:** Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
- Cíle práce:** Ověřit použitelnost veslování nejen jako vhodného prostředku k ovlivňování tělesné zdatnosti, ale i k udržení psychického zdraví u dospělých.
- Metodika práce:** Pro splnění cílů bylo použito anketního šetření dvou pražských veslařských oddílů – Veslařský oddíl Bohemians Praha, Veslařský klub Smíchov a dvou trenérů z každého. Účastníci byli ve věku od 21 do 78 let a celkem jich bylo 25.
- Výsledky práce:** Účastníci vyjádřili spokojenost s veslováním - v průzkumu uvedli, že se jednoznačně cítí lépe fyzicky, rovněž také uvádějí psychickou pohodu a i nadále chtějí s veslováním pokračovat. U dotazované skupiny lze veslování využít při řešení nedostatku pohybu ve věkovém rozmezí od 21 do 78 let.
- Klíčová slova:** hypokinéza, sedavý životní styl, obezita, zdravý životní styl, pohybová aktivita, kondiční veslování