

## **ABSTRAKT**

V práci je řešen problém svalových dysbalancí u dětí na rozhraní mladšího a staršího školního věku a souvislost stavu svalů těchto dětí s jejich volnočasovými aktivitami. Vybranými cviky byly testovány svaly účastníci se dolního a horního zkříženého syndromu. Na základě změřených výsledků byla porovnána četnost zkrácených / ochablých svalů a svalů ve fyziologické normě. Bylo použito dotazníkového šetření pro zjištění preferencí dětí v oblasti trávení volného času. Z podkladů vzniklých při porovnání dat, která byla zjištěna v dotazníku, a z výsledků naměřených při testování svalů byla řešena další témata: zda má na stav svalů vliv pohlaví, četnost prováděných sportovních aktivit a druh provozovaného sportu. Dále byl sledován vliv příkladu rodičů a jejich životního stylu na volnočasové preference jejich dětí.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

pohybový aparát, svalové dysbalance, horní a dolní zkřížený syndrom, pohlaví, mladší školní věk, starší školní věk