

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Příklad zdravotní jógové sestavy

Příloha č. 2: Dotazník pro účastnice výzkumu

Příloha č. 3: Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

Příloha č. 4: Informovaný souhlas

Seznam pozic k příloze č. 1

- Pozice 1: Protahení trapézového svalu
- Pozice 2: Protahení šíjových vzpřimovačů
- Pozice 3: Pozice kočky 1 pro mobilitu páteře
- Pozice 4: Pozice kočky 2 pro mobilitu páteře
- Pozice 5: Pozice pro posílení středu těla a vyrovnání dysbalancí
- Pozice 6: Protahení prsních svalů a uvolnění páteře (Nykundžásana)
- Pozice 7: Pozice psa hlavou dolů (Adho mukha svanasana)
- Pozice 8: Pozice dítěte neboli Balásana
- Pozice 9: Vzpažené ruce v hoře
- Pozice 10: Hluboký předklon (Uttanásana)
- Pozice 11: Rovný předklon (Ardha Uttanásana)
- Pozice 12: Pozice „prkna“
- Pozice 13: Pozice kliku neboli Chaturanga Dandasana
- Pozice 14: Pozice „píd'alky“
- Pozice 15: Pozice vysoké kobry (Urdhva mukha svanasana)
- Pozice 16: Pes hlavou dolů (Adho mukha svanasana)
- Pozice 17: Pozice bojovníka č. 1 (Virabhadrasana 1)
- Pozice 18: Pozice bojovníka č. 1 (Virabhadrasana 1)
- Pozice 19: Pozice bojovníka č. 2 (Virabhadrasana 2)
- Pozice 20: Pozice holuba (Rajakapotasana)
- Pozice 21: Pozice spícího holuba (Rajakapotasana)
- Pozice 22: Pozice „motýlka“
- Pozice 23: Pozice loďky (Navasana)
- Pozice 24: Pozice kobry (Bhujangasana)
- Pozice 25: Pozice pro posílení hýžd'ového svalu

Pozice 26: Pozice poloviční želvy (Ardha-Kurmasana)

Pozice 27: Pozice luku (Dhanurasana)

Pozice 28: Pozice polovičního mostu (Setubandhasana)

Pozice 29: Pozice mostu (Chakrasana)

Pozice 30: Pozice kleští (Paschimottanasana)

Pozice 31: Pozice svíčky (Salamba Sarvangasana)

Pozice 32: Pozice pluhu (Halasana)

Pozice 33: Karnapidasana

Pozice 34: Pozice ryby (Matsyasana)

Pozice 35: Pozice „šťastného dítěte“

Pozice 36: Protážení kyčelního kloubu

Pozice 37: Rotace páteře 1

Pozice 38: Pozice „blaženosti“

Pozice 39: Pozice mrtvolý (Savasana)

Příloha č. 1: Příklad zdravotní jógové sestavy

Pozice v této sestavě působí pozitivně na svalové nerovnováhy. Většina z nich má modifikace a proband si během cvičení sám může vybrat variantu. Vždy vnímá a plně respektuje své tělo. Začínáme i končíme dechovým cvičením – plný jógový dech (viz. kapitola č. 7.1.1 Zdravotní dechové cvičení – pránájáma).



Pozice 1: Protážení trapézového svalu

ZP: Sed zkrřížný skrčmo.

Popis: Jednu ruku vytáhneme nahoru, pak chytíme tvář a s výdechem provedeme úklon. Druhou dlaní se opíráme o zem. Ramena zatažena dolů, záda jsou rovná. Dech je plynulý. S nádechem zpět do ZP. Cvik provádíme na obě strany.



Pozice 2: Protážení šíjových vzpřimovačů

ZP: Sed zkřížený skrčmo skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl.

Popis: Hlava v prodloužení osy páteře, záda rovná. S výdechem aktivace břišních a hýžd'ových svalů, ramena zatažena, pohyb je plynulý, v protažení setrváme a prodýcháme. S nádechem zpět do základní polohy.



Pozice 3: Pozice kočky 1 pro mobilitu páteře

ZP: Vzpor klečmo (hlava v prodloužení trupu).

Popis: S nádechem „obratel po obratli“ postupně prohne páteř, hlava jako poslední, ramena dolů, lopatky k sobě. Ruce jsou natažené, dlaně pod rameny, prsty na ruce roztažené. S výdechem zpět do ZP.



Pozice 4: Pozice kočky 2 pro mobilitu páteře

ZP: Vzpor klečmo (hlava v prodloužení trupu).

Popis: S výdechem „obratel po obratli“ postupně vyhrbíme páteř, hlava jako poslední. Ruce jsou natažené. S nádechem zpět do ZP. Pozice je vhodná pro protažení zad.



Pozice 5: Pozice pro posílení středu těla a vyrovnání dysbalanci

ZP: Vzpor klečmo.

Popis: Natáhneme pravou ruku a levou nohu. Výdrž 10 sekund. Provádíme na každou stranu. Boky držíme v jedné úrovni, střed těla je aktivní.



Pozice 6: Protážení prsních svalů a uvolnění páteře (Nykundžasana)

ZP: Vzpor klečmo, paže v prodloužení trupu.

Popis: Při výdechu zafixovat pánev a protlačit hrudník k podložce do pocitu tahu, hýždě směřují šikmo vzad. Opřeme bradu nebo čelo o podložku. Výdrž na 5 dechů. Při výdechu rozsah pohybu zvětšit, klidné dýchání, vnímáme protažení. S nádechem zpět do ZP. Tato pozice protahuje horní část ramen, uvolňuje krční svaly a celou páteř.



Pozice 7: Pozice psa hlavou dolů (Adho mukha svanasana)

ZP: Vzpor klečmo.

Popis: Adhó mukha švanásana nebo-li pes hlavou dolů či střecha – 5 hlubokých dechů do hrudní oblasti. Prsty na rukou roztažené, rovná páteř, žebra zatažená.



Pozice 8: Pozice dítěte neboli Balásana

ZP: Sed na patách.

Popis: Do této pozice přecházíme například ze vzporu klečmo, vysoké kobry nebo psa hlavou dolů. Pozice slouží jako relaxační. Dosedneme na paty, čelo opřeme o podložku, paže jsou buď ve vzpažení či podél těla. Provedeme minimálně 5 nádechů a 5 výdechů. Dýcháme přes bránici do oblasti beder. Pozice uvolňuje záda a krční páteř.



Pozice 9: Vzpažené ruce v hoře

ZP: Stoj spatný, dlaně podél těla (Pozice hory, Tadasana).

Popis: S nádechem vzpažit, dlaně spojit k sobě, pohled vzhůru, střed těla aktivní.

Pozice protahuje celé tělo, rozvíjí hrudní dýchání, posiluje dolní končetiny.



Pozice 10: Hluboký předklon (Uttanasana)

ZP: Stoj spatný.

Popis: Do hlubokého předklonu je možné jít z pozice hory s výdechem.

Prodýcháme bráničním dechem. Dochází k protažení celé zadní strany těla.

Posilujeme dolní končetiny a masírujeme vnitřní orgány.



Pozice 11: Rovný předklon (Ardha Uttanásana)

ZP: Stoj stojmo.

Popis: Rovný předklon s nádechem, pohled vpřed. Hlava v prodloužení páteře, váha vpřed na prstech, ramena zatažená daleko od uší. Pozice posiluje dolní končetiny a rovná záda.



Pozice 12: Pozice „prkna“

ZP: Vzpor.

Popis: Krokem do vzporu ležmo, vysokého kliku neboli „prkna“. Zpevněné celé tělo, hlava v prodloužení osy páteře. Ramena nad zápěstími.

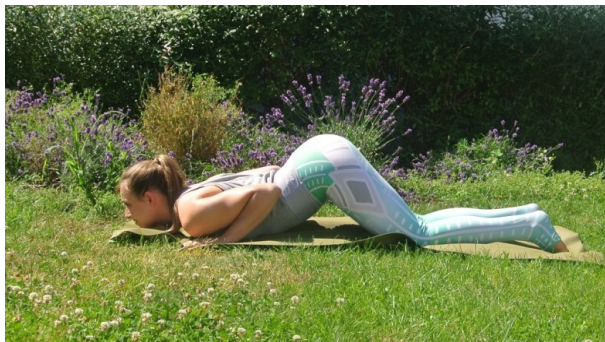


Pozice 13: Pozice kliku neboli Chaturanga Dandasana

ZP: Vzpor.

Popis: Klik s lokty u těla. Posílení mezilopatkových svalů a středu těla.

Lokty zůstávají co nejbližší k tělu. Máme dvě varianty – tato je těžší. Pohled vpřed.



Pozice 14: Pozice „píd'alky“

ZP: Vzpor.

Popis: Druhá varianta pro jedince s nedostatečnou silou v pažích. S výdechem přesunout do pozice „píd'alky“, přes klik přesunout do vzporu ležmo, brada a hrudník na podložce, pánev vysazená vzhůru, kolena a prsty na nohou opřeny o podložku, ruce jsou na podložce pod rameny.



Pozice 15: Pozice vysoké kobry (Urdhva mukha svanasana)

ZP: Leh na břicho.

Popis: S nádechem plynulý přechod do lehu na břicho a poté do „kobry“. Záklon hlavy, pohled vzhůru, nohy uvolněné. Ramena dolů, lopatky k sobě. Pozice rozvíjí pohyblivost páteře, hrudní dýchání.



Pozice 16: Pes hlavou dolů (Adho mukha svanasana)

ZP: Pes hlavou nahoru či vzpor klečmo.

Popis: Pozice psa hlavou dolů neboli střechy (Adho mukha svanasana). Odtlačit od celých dlaní, vytáhnout sedací kosti nahoru a paty tlačit dolů, hlava je uvolněná. Pozice protahuje zadní stranu těla a posiluje tu přední.



Pozice 17: Pozice bojovníka č. 1 (Virabhadrasana 1)

ZP: Pes hlavou dolů.

Popis: Vzpažíme, dlaně k sobě, pohled vzhůru. V pozici zůstaneme 5 dechů.



Pozice 18: Pozice bojovníka č. 1 (Virabhadrasana 1)

ZP: Pes hlavou dolů.

Popis: Varianta pro pokročilé. Patu zadní nohy tlačíme do podložky. Provedeme na obě strany. 5 dechů v pozici.



Pozice 19: Pozice bojovníka č. 2 (Virabhadrasana 2)

ZP: Bojovník č. 1.

Popis: Pevné nohy, lehce podsazená pánev, rozpažené ruce. Pozici provádíme na 5 dechů na obě strany. Pozice posiluje dolní, ale i horní končetiny, uvolňuje kyčle.



Pozice 20: Pozice holuba (Rajakapotasana)

ZP: Vzpor.

Z bojovníka č. 2 či psa hlavou dolů přes vzpor přejdeme do pozice holuba, která uvolňuje a zpevňuje svaly podél páteře, protahuje mezilopatkové i prsní svaly a kyčle. Uvolňuje nahromaděný stres.



Pozice 21: Pozice spícího holuba (Rajakapotasana)

ZP: Vzpor.

Popis: Do pozice přecházíme z bojovníka či psa hlavou dolů. Jedná se o pokročilejší variantu pozice holuba, která poskytuje hlubší prožitek a uvolnění v kyčlích a pánvi.



Pozice 22: Pozice „motýlka“

ZP: Sed roznožný skrčmo, chodidla k sobě, ruce drží hlezenní kloub.

Popis: Otevíráme chodidla od sebe, záda jsou rovná, kolena tlačíme k podložce. Pozice je vhodná pro uvolnění v kyčlích, v bedrech, protažení v tříslech, zpevnění břicha.



Pozice 23: Pozice lod'ky (Navasana)

ZP: Sed

Popis: S nádechem zvedneme propnuté dolní končetiny. Možná je modifikace, kdy jsou nohy pokrčené, a rukama se přidržujeme pod kolena. Pozice posiluje břišní svaly, pánevní dno a zlepšuje rovnováhu.



Pozice 24: Pozice kobry (Bhujangasana)

ZP: Leh na břicho.

Popis: Dlaně pod ramena, vytáhneme se za temenem hlavy dopředu, otevřeme hrudník, pohled vzhůru, chodidla u sebe, tlačíme do nártů. Pozice kobry posiluje záda, protahuje přední stranu těla, rozvíjí pohyblivost páteře.



Pozice 25: Pozice pro posílení hýžděového svalu

ZP: Leh na břiše.

Popis: Posílení hýžděových svalů. Leh na břiše, levou zanožit, pravou uvolnit.

Provádíme na obě strany. Opakujeme dvakrát po 5 sekundách.



Pozice 26: Pozice poloviční želvy (Ardha-Kurmasana)

ZP: Sed na patách.

Popis: V sedu na patách vzpažíme a spojíme dlaně k sobě. Provádíme rovný předklon, břicho je aktivní. Země se dotýkají malíkové hrany a čelo. Vytahujeme se dopředu za pažemi a zároveň dosedáme na paty. Pozice zpevňuje břišní svalstvo a stehna. Zvyšuje flexibilitu kyčlí, lopatek, deltového, trapézového a širokého svalu zádového. Pomáhá proti bolestem zad.



Pozice 27: Pozice luku (Dhanurasana)

ZP: Leh na břiše.

Popis: Pozice luku otevírá hrudník, protahuje prsní svaly, zlepšuje flexibilitu páteře, protahuje stehenní sval. Rovněž posiluje a protahuje břišní stěnu, posiluje paže, stehna a kyčle. Zvyšuje flexibilitu širokého zádového svalstva, deltového a trapézového svalu.



Pozice 28: Pozice polovičního mostu (Setubandhasana)

ZP: Leh na zádech.

Popis: Leh mírně roznožný pokrčmo, připažit či proplést prsty pod tělem. S aktivním stahem hýždí zvednout pánev „obratel po obratli“ tak, že stehna a trup tvoří přímku. Výdrž na 5 dechů a poté stejným způsobem zpět do ZP.



Pozice 29: Pozice mostu (Chakrasana)

ZP: Leh na zádech.

Popis: Tato pozice je pro pokročilejší jedince. V lehu na zádech opřeme hlavu o temeno, propneme paže, s nádechem jdeme vzhůru. Pozice protahuje páteř, posiluje svaly paží a dolních končetin.



Pozice 30: Pozice kleští (Paschimottanasana)

ZP: Sed.

Popis: Z pozice sedu se vytáhneme za temenem hlavy nahoru a poté hrudník protlačíme dopředu. Chytíme se za holeně, kotníky či pod chodidla. Hrudník na stehnech, postupně propínáme nohy. Pozice je vhodná pro uvolnění beder a svalů podél páteře.



Pozice 31: Pozice svíčky (Salamba Sarvangasana)

ZP: Leh na zádech.

Popis: Podepřeme tělo pod lopatkami, propneme dolní končetiny směrem nahoru, hlavu přitáhneme k hrudníku. V pozici vydržíme na 10 dechů.



Pozice 32: Pozice pluhu (Halasana)

ZP: Leh vznesmo pokrčmo, připažit či proplést prsty pod tělem.

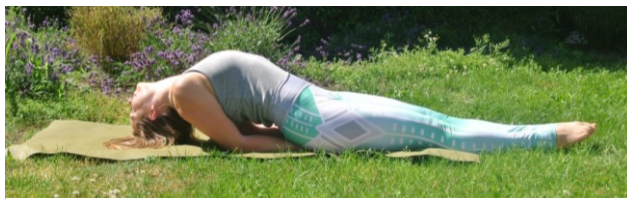
Popis: Kolena přiblížíme k podložce, nezapomínáme dýchat. 5 dechů v pozici a poté „obratel po obratli“ zpět do lehu na zádech.



Pozice 33: Karnapidasana

ZP: Pozice pluhu.

Popis: Z pozice pluhu pokrčíme nohy, kolena k uším. Některým jedincům se kolena dotknou země. Nehýbeme hlavou, je možné proplést prsty za zády či si podepřít bedra. V pozici držíme na 10 dechů.



Pozice 34: Pozice ryb (Matsyasana)

ZP: Leh na zádech.

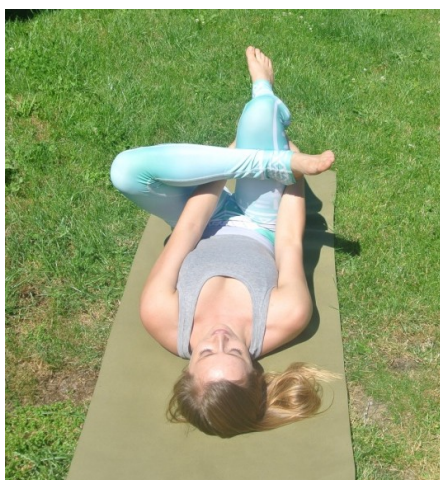
Popis: Napnuté dlaně vsuneme pod hýždě dlaněmi otočenými k zemi. Lokty a lopatky k sobě, hrudník zvedneme nahoru. Hlavu opřeme o temeno, natáhneme nohy. Dýcháme do hrudní oblasti. Pokud potřebujeme modifikaci, položíme dlaně na třísla. Pozice otevírá hrudník, protahuje prsní svaly, zlepšuje kapacitu plic, stabilizuje hormonální systém a také kompenzuje předcházející předklon.



Pozice 35: Pozice „šťastného dítěte“

ZP: Leh na zádech.

Popis: Přitáhneme pokrčená kolena k hrudníku. Chytíme palce či vnější část chodidel. Pozice uvolňuje křížovou kost, dolní část zad musí být pro dosažení maximálního efektu položena na podložce, ramena také stahujeme dolů. Prodýcháme především oblast beder, kříže a třísel. Můžeme se přitom jemně zhoupnout ze strany na stranu.



Pozice 36: Protážení kyčelního kloubu

ZP: Leh na zádech.

Popis: Ramena a bedra stahujeme dolů, rovnáme páteř, protahujeme oblast kyčelního kloubu.



Pozice 37: Rotace páteře 1

ZP: Leh na zádech pokrčmo, upažit.

Popis: Kolena přiblížit k podložce vlevo, hlava úklon napravo, prodýchat, poté zpět do ZP. Totéž provádíme na opačnou stranu.



Pozice 38: Pozice „blazenosti“

ZP: Leh pokrčmo, ruce na břicho či třísla.

Popis: S výdechem spojit chodidla, a kolena nechat spadnout od sebe. Celá páteř je v podložce, bedra přitlačená, hlava v prodloužení osy páteře. Alespoň pět hlubokých nádechů a výdechů. Pokud je pozice pohodlná, je možné v této pozici zůstat po celou dobu relaxace. Pozice je vhodná pro uvolnění kyčlí a pánve.



Pozice 39: Pozice mrtvoly (Savasana)

ZP: Leh (pozice mrtvoly, Savasana).

Popis: Celá páteř je srovnaná na podložce. Oči jsou zavřené a celé tělo uvolněné. Dech volně plyne. Vědomě uvolňujeme postupně jednotlivé části těla. Obvykle setrváme po dobu deseti až patnácti minut.

(Zdroj – autor diplomové práce)

Příloha č. 2: Dotazník pro účastnice výzkumu

Osobní anamnéza

Jméno (iniciály):

Rok narození:

Léky:

Operace:

Úrazy:

Jiná onemocnění:

Sportovní anamnéza

Druh sportu či aktivity:

Závodně:

Rekreačně:

Jak dlouho:

Trénink – jak často (kolik hodin týdně):

Potravinové doplňky:

Máš nějaké zdravotní problémy? Jaké to jsou?

Byla jsi v posledním půlroce nemocná?

Myslíš si, že máš správné držení těla a svalovou bilanci?

Jak často se hýbeš? A který typ pohybu provádíš nejraději?

Hraješ nebo jsi hrála závodně nějaký sport? Jaký a jak dlouho? Pokud jsi v nějakém týmu, jaká je tvoje role/pozice?

Cítíš se zdravotně v pořádku nebo máš zdravotní problémy/omezení? Jaké?

Bolí Tě někdy záda? V jaké oblasti? Bolí Tě pravidelně nějaká část těla?

Vykonáváš pravidelně zdravotní cvičení, protahování? Pokud ano, je to v rámci sportovního tréninku či sama?

(Zdroj – autor diplomové práce)

Příloha č. 3: Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavin

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Zjištění výskytu vadného držení těla a svalové nerovnováhy u dívek ve věku 15-19 let a možnosti ovlivnění prvky zdravotní tělesné výchovy

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: prosinec 2018 – únor 2019

Předkladatel: Michaela Grundová

Hlavní řešitel: Michaela Grundová

Místo výzkumu (pracoviště): Gymnázium Nad Štolou

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PaedDr. Květa Prajerová, CSc.

Popis projektu: Hlavním cílem diplomové práce je zjištění změn držení těla na základě zdravotního cvičení po dobu 3 měsíců. Testování bude provedeno dvakrát, před intervencí a po intervenci. Na základě toho budou sestaveny zdravotní cviky. Probandky tohoto projektu jsou studentky gymnázia Nad Štolou ve věku 15-19 let. Sestavení zdravotního cvičení bude probíhat za pomoci vedoucí práce PaedDr. Květy Prajerové, CSc., doktorandů a odborné literatury. Toto cvičení bude mít za cíl pozitivně ovlivnit držení těla. Práce bude zaměřena na vyrovnání případných nerovnováh, což může ovlivnit celkový zdravotní stav dívek. Program bude obsahovat prvky zdravotního cvičení a jógy s koncentrací na zkrácené a oslabené svaly v důsledku životního stylu. Práce bude sloužit pro rodiče, učitele tělesné výchovy, trenéry, ale i pro širokou veřejnost. Zdravotní cvičení bude zpracováno na základě výsledků z vybraných testovacích statických i dynamických testů.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastnic je 10-15. Testování se bude týkat studentek z více tříd gymnázia Nad Štolou. Důležitá je výborná znalost zdravotního stavu testovaných dívek. Na základě souhlasu rodičů a případných kontraindikací budou vybrány vhodné účastnice programu. Kontraindikacemi rozumíme například zranění či prodělané operace.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o fyzickou aktivitu, tudíž zajištění bezpečnosti je nezbytné. Hlavní řešitel práce jakožto certifikovaná lektorka jógy s dlouholetými zkušenostmi s prací s dětmi dohlédne na bezpečnost. Testování a cvičení bude probíhat v rámci výuky tělesné výchovy na gymnáziu. Jednat se bude o část z dvouhodinové výuky tělesné výchovy, která probíhá každý týden. Jsem si vědoma, že rozehrání organismu před testováním je nezbytné stejně jako správná znalost testovaných metod a cviků. Jedná se o neinvazivní metodu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, protože chceme dokázat pozitivní účinky zdravotního cvičení na držení těla. Práce bude sloužit pro rodiče, učitele tělesné výchovy, trenéry, ale i pro širokou veřejnost. Získaná data budou zpracována a bezpečně uchována a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Během výzkumu budou pořizovány fotografie max. pěti účastnic. Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmažáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou po ukončení výzkumu smazány. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu: příložen

Povinnosti všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zaslou Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 15.12.2018

Podpis předkladatele: 

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová


Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem:

22.12.2018
19.12.2018
dne:

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6
- 20 -
razítko UK FTVS


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha č. 4: INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas Vaší dcery s účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce s názvem *Zjištění výskytu vadného držení těla a svalové nerovnováhy u dívek ve věku 15-19 let a možnosti ovlivnění prvky zdravotní tělesné výchovy.*

1. Diplomová práce je bez finanční podpory.
2. Hlavním cílem práce je ovlivnění vadného držení těla a svalové nerovnováhy prvky zdravotní tělesné výchovy.
3. Bude provedeno testování držení těla a svalové nerovnováhy před a po tříměsíčním pravidelném provádění zdravotních a jógových cviků.
4. Zvolené metody jsou neinvazivní.
5. Testování držení těla bude probíhat celkem dvakrát, před intervencí a po intervenci. Cvičení bude probíhat od listopadu do ledna v rámci výuky tělesné výchovy na gymnáziu Nad Štolou.
6. Hlavní řešitel práce jakožto certifikovaná lektorka jógy dohlédne na správné provedení a bezpečnost u jednotlivých cviků.
7. Každý účastník bude obeznámen s výzkumným problémem a jeho přínosem pro prováděný výzkum.
8. Diplomová práce ve výsledcích ukazuje pozitivní účinky zdravotního cvičení na držení těla.
9. Bez odměn.
10. Veškerý obsah a získaná data budou použita pouze pro vypracování diplomové práce.
11. Účastník výzkumu se může dozvědět o výsledcích výzkumu v budově UK FTVS, kde bude práce archivována.
12. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele projektu: Michaela Grundová Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážít všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis: