

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se věnuje zmapování fyzických aktivit pro osoby s mírným postižením po cévní mozkové příhodě a jejich pozitivním efektům.

Na začátek práce je popsána obecně cévní mozková příhoda, její rozdělení a etiologie. Dále jsou zde vylíčeny hlavní zasažené oblasti a s nimi spojené deficity a rizikové faktory. Další kapitola této obecné části je věnována i stále nižšímu věkovému průměru osob se vznikem CMP. Kvůli proběhnuvší epidemii Covid-19 se několik vět zmiňuje i o této problematice.

Následně se již bakalářská práce začíná zaměřovat na téma aktivity spojené s CMP v její akutní, subakutní a chronické fázi. Je stručně popsán raný rehabilitační plán u pacientů po CMP i následná doporučení pro chronickou fázi onemocnění.

Na základě konkrétních studií jsou sepsány příklady sportovních a pohybových aktivit, které mohou být přínosným doplněním rehabilitačního i postrehabilitačního procesu. Jsou zde zahrnuty individuální, týmové i skupinové aktivity. Každá z nich má své opodstatnění a přináší různé benefity, ať už fyzického, psychosociálního či duševního charakteru.

Velký význam je věnován i silovému tréninku a jeho vlivu na lidské tělo. Stránka síly a obecně posilování jsou u osob po mrtvici velmi upozad'ovány. Díky vyšší síle a svalové vytrvalosti se mohou výrazně zlepšit motorické funkce těla jak v běžných denních činnostech, tak i u specifických sportovních aktivit. Následně jsou popsány cviky vhodné do fitness center a posiloven. Z důvodu různé formy a závažnosti postižení jsou vytvořeny i modifikace k těmto cvikům, při kterých je využito veškeré vybavení fitness centra zahrnující činky, kladkové, pákové a jiné typy přístrojů nebo odporové gummy. Všechny vybrané cviky jsou doplněny fotografiemi vlastní tvorby. Jsou vytvořeny také dvě konkrétní varianty silového tréninku.

**Klíčová slova:** Cévní mozková příhoda, Sportovní aktivity, Sporty, Silový trénink