

Příloha 1

Etická komise

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

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Působení pohybového programu na seniory se specifickými potřebami

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: 7/2023 – 8/2023

Předkladatel: Bc. Eliška Belicová – Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami

Hlavní řešitel: Bc. Eliška Belicová

Místo výzkumu (pracoviště): Katedra gymnastiky a úpolových sportů, realizace: Ostrov, 363 01

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Jana Černá

Finanční podpora: žádná

Popis projektu: Cílem diplomové práce je ověřit působení pohybového programu pro seniory. Pro ověření pohybového programu bude využita metoda Senior fitness test, který byl vyvinut k hodnocení základních parametrů funkční tělesné zdatnosti pro soběstačné osoby ve věku 60 a více. Senior fitness test bude využit jako pretest a posttest. Pohybový program a vhodnost sestavil a určil hlavní řešitel diplomové práce. Pro oslovení seniorů budou využity kontakty na již fungujících pohybových aktivitách v regionu.

Pohybový program bude zaměřen na celé tělo. Bude brán ohled na individuální předpoklady pro zvládnutí pohybových činností.

Pohybový program bude probíhat třikrát týdně po dobu šesti týdnů. Klienti budou měřeni pretestem, následně šest týdnů budou intervenováni a poté budou měřeni posttestem.

Charakteristika účastníků výzkumu: Účastníci výzkumu budou pohybově způsobilí senioři a aktivní jedinci ve věku 60 až 85 let. Skupina okolo 10 – 15 členech. Probandi budou mít platnou zdravotní prohlídku bez omezení způsobilosti k pohybovým aktivitám.

Do projektu nemůže být zařazen proband, který bude mít zranění, akutní zejména infekční onemocnění nebo proband s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu ani s kardiovaskulárním onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu. Výběr probandů z hlediska kontraindikací bude konzultován s fyzioterapeutkou Libuší Peckovou z léčebných lázní Jáchymov.

Zajištění bezpečnosti: Rizika výzkumu budou přítomna a týkají se neinvazivních metod vyšetřování i intervence. Všechny cviky jsou běžné a není potřeba zaškolení.

V rámci pohybového programu i testování jsou možné pády, úrazy i nestandardní situace vyžadující první pomoc. Tato rizika si uvědomujeme a minimalizujeme možné násadky formou zvýšené bezpečnosti. Pro pohybový program je připraveno vyhovující prostředí, prostorná tělocvična bez rizikově umístěných předmětů, vhodný povrch, adekvátní světelné i teplotní parametry. Před každou cvičební jednotkou bude předcházet dostatečné rozcvičení všech cvičenců, sloužící jako prevence před poraněním a závěrečná zklidňující fáze.

Účastníci programu budou dopředu obeznámeni s výzkumem a bude jim předložen informovaný souhlas k podpisu. Údaje uváděné v diplomové práci budou zcela anonymní. Pohybový program bude konzultovaný s vedoucí diplomové práce a fyzioterapeutkami v léčebných lázních Jáchymov.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

S probandy, bude cvičit hlavní řešitel diplomové práce v soukromé tělocvičně pronajímané řešitelem diplomové práce.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum je zaměřen na seniory. Pohybový program bude navržen tak, aby zvyšoval funkční silovou a pohybovou zdatnost, flexibilitu a rovnováhu. Pohybový program bude veden 2x týdně formou skupinového cvičení, dále probandi budou instruováni k provádění samostatného cvičení 1x týdně individuálně. Pohybový trénink bude uzpůsoben tak, aby nedocházelo k přetížení jedinců. Bude zdůrazňováno správné provedení pohybů a cviků.

Potenciální střet zájmů: Mezi mnou a účastníky výzkumu není žádný střet zájmů. Výzkum nevzniká na základě žádosti od dané organizace. Neexistuje skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu, nebo integritu výzkumu. Výzkum není prováděn pro žádnou instituci či organizaci. Nejsem v pracovním právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nezájmovostí posuzování výsledků výzkumu mou osobou.

Intervenci bude tvořit řešitel diplomové práce a také povede samotné cvičení. Na testování probandů a interpretaci výsledků se bude podílet fyzioterapeutka Libuše Pecková z léčebných lázní Jáchymov.

Ochrana osobních dat: Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, věk, e-mailová adresa, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/video/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): přiložen

Povinností 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, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 6. 6. 2023

Podpis předkladatele: *Belicové*

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: *095/2023*

dne: *4.6. 2023*

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

Příloha 2

Informovaný souhlas

Vážený pane, Vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů 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 biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem Působení pohybového programu na seniory se specifickými potřebami, pohybový program bude probíhat v soukromé tělocvičně hlavního řešitele diplomové práce.

Projekt bude probíhat v období: 7/2023-8/2023

V projektu nebude využita žádná finanční podpora.

Cílem výzkumného projektu je: ověřit působení pohybového programu pro seniory,

Způsob zásahu bude neinvazivní.

Pro testování bude využita metoda Senior fitness test, který byl vyvinut k hodnocení základních parametrů funkční tělesné zdatnosti pro soběstačné osoby ve věku 60 a více.

Výzkum bude mít povahu experimentu se vstupním (pretest) a výstupním (posttest) měřením. – Vstupní a výstupní měření je zaměřené na testy zaměřené na rychlost, rovnováhu, flexibilitu, rozsah pohybu a vytrvalost horních a dolních končetin. Vstupní a výstupní test bude trvat cca 40 minut a jeho absolvování nevyžaduje zvláštní dovednosti. Testy budou například: chůze okolo mety, dotyk prstů za zády, sed-vztyk ze židle, hloubka předklonu a flexe v lokti.

Intervence: Časová náročnost projektu: pohybový program bude probíhat od 7/2023-8/2023 a bude se cvičit ve skupině. Skupina bude intervenována 6 týdnů, 2x týdně po dobu 45 minut formou skupinového cvičení a 1x týdně v rámci individuálního tréninku. Pohybový program bude zaměřen na cvičení bez pomůcek, ale i s pomůckami. Budeme se věnovat rozvoji rychlosti, rovnováhy, flexibility, rozsahu pohybu a silové vytrvalosti horních a dolních končetin. Pohybový program bude veden hlavním řešitelem diplomové práce.

Abychom se vyvarovali přetrénování nebo bolesti, každou cvičební jednotku zahájíme a ukončíme protažením. Možné riziko výzkumného projektu je přetrénování, které je minimalizováno náročností cviků a dobou cvičební jednotky.

Cvičební jednotka je uzpůsobená pro seniory, pro které je pohybová jednotka primárně určena.

Rizika výzkumu budou přítomna a týkají se neinvazivních metod vyšetřování i intervence. V rámci pohybového programu i testování jsou možné pády, úrazy i nestandardní situace vyžadující první pomoc. Tato rizika si uvědomujeme a minimalizujeme možné následky formou zvýšené bezpečnosti. Pro pohybový program je připraveno vyhovující prostředí, prostorná tělocvična bez rizikově umístěných předmětů, vhodný povrch, adekvátní světelné i teplotní parametry. Před každou cvičební jednotkou bude předcházet dostatečné rozcvičení všech cvičenců, sloužící jako prevence před poraněním a závěrečná zklidňující fáze.

Účastníci programu budou dopředu obeznámeni s výzkumem a bude jim předložen informovaný souhlas k podpisu. Údaje uváděné v diplomové práci budou zcela anonymní. Pohybový program bude konzultovaný s vedoucí diplomové práce a fyzioterapeutkami v léčebných lázních Jáchymov.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Do projektu nemůžete být zařazen, pokud budete mít zranění, akutní (zejména infekční) onemocnění nebo s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu ani s kardiovaskulárním onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás bude zlepšení funkční tělesné zdatnosti, které může mít pozitivní vliv na tělesné parametry.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit na e-mailové adrese: elibeli98@seznam.cz

Ochrana osobních dat: Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, věk, e-mailová adresa, data získaná výše uvedenými metodami - které budou

bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamu.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele a projektu: Bc. Eliška Belicová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Eliška Belicová 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 zvážit 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. Potvrzuji, že mám platnou zdravotní prohlídku od odborného lékaře bez omezení způsobilosti k pohybovým aktivitám. 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. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Příloha 3

Soubor cviků

Zahřívací cvičení

1. ZP: stoj – připažit
 1. - 2. chůze na místě
2. ZP: stoj – připažit
 1. - 2. chůze na místě mírně rozkročná
3. ZP: stoj – připažit
 1. - 2. chůze na místě
 3. - 4. chůze na místě mírně rozkročná
4. ZP: stoj – ruce v bok
 1. podřep rozkročný
 2. hmitem podřepmo stoj únožný pravou
 3. - 4. to samé opačně
5. ZP: stoj – skrčit upažmo obě paže vzhůru
 1. podřep rozkročný, skrčit předpažmo obě paže vzhůru
 2. hmitem podřepmo stoj únožný pravou, skrčit upažmo obě paže vzhůru
 3. - 4. to samé opačně
6. ZP: stoj – ruce v bok
 1. ze stoje spojného krok pravou šikmo vpřed
 2. krok levou do stoje rozkročného
 3. - 4. 2 kroky zpět do stoje spojného
7. ZP: stoj – připažit
 1. - 2. krokem pravé vpravo a podřep únožný levou – pokrčit vzpažmo zevnitř pravou, s přetočením trupu vpravo vodorovný oblouk levou dovnitř dlaní vzhůru
 3. - 4. přenesením váhy totéž na druhou stranu
8. ZP: stoj – připažit
 1. - 2. side to side s přetáčením trupu
9. ZP: stoj – připažit
 1. - 2. chůze na místě
10. ZP: stoj – upažit
 1. - 2. výkrokem levou podřep únožný pravou, čelný kruh pravou dolů

3. – 4. přenosem totéž opačně
11. ZP stoj rozkročný – upažit pravou
 1. – 4. 2x kruh levým předloktím dolů
 5. – 8. čelný kruh levou dolů
 1. – 8. totéž opačně

Uvolňovací a protahovací cvičení

1. ZP stoj
 1. – 2. úklony hlavou vlevo
 5. - 8. úklony hlavou vpravo
2. ZP stoj
 1. – 4 půlkruhy hlavou doleva
 5. – 8. půlkruhy hlavou doprava
3. ZP stoj
 1. – 4. boční kruhy pravou, levá volně
 5. – 8. boční kruhy levou, pravá volně
4. ZP stoj
 1. – 4. kroužení rameny vpřed
 5. – 8. kroužení rameny vzad
5. ZP stoj
 1. – 4. kroužení předloktím vpřed
 5. – 8. kroužení předloktím vzad
6. ZP stoj
 1. – 4. kroužení zápěstím vpřed
 5. – 8. kroužení zápěstím vzad
7. ZP stoj
 1. – 2. úklon vpravo/vlevo
 3. – 4. podřepem rozkročným a ohnutým předklonem úklon vlevo/vpravo
 5. – 6. vzpřím
8. ZP stoj
 1. – 2. kroužení trupem
9. ZP stoj – předpažit
 1. – 4. spojit ruce, kroužení rukou, vpravo a vlevo

5. – 8. spojit ruce, kroužení rukou, vpravo a vlevo

10. ZP stoj

1. – 4. připažit levou, pokrčit vzpažmo zevnitř pravou, dlaň položit na spánek, do úklonu vpravo

5. – 8. připažit levou, pokrčit vzpažmo zevnitř pravou, dlaň položit na spánek, do předklonu vpravo (to celé na druhou stranu)

11. ZP stoj

1. – 4. předpažit, levá ruka nahoru, pravá tlačí do prstů

5. – 8. předpažit, levá ruka dolů, pravá tlačí na dlaň levé ruky (to stejné druhá ruka)

12. ZP stoj

1. – 4. skrčit vzpažmo levou, dlaň mezi lopatky, pokrčit vzpažmo zevnitř pravou, uchopit za loket pravé

5. – 8. skrčit vzpažmo pravou, dlaň mezi lopatky, pokrčit vzpažmo zevnitř levou, uchopit za loket pravé

13. ZP sed

1. – 4. od hlavy hluboký úklon vpravo, vzpažit levou

5. – 8. od hlavy hluboký úklon vlevo, vzpažit pravou

14. ZP sed - skrčit přednožmo, uchopit za koleno

1. – 4. přitáhnout koleno k tělu

5. – 8. zpět do ZP

15. 5. ZP sed

1. – 4. pokrčit předpažmo dolů dovnitř levou, pravou uchopit loket levé paže, tah vpravo

5. – 8. pokrčit předpažmo dolů dovnitř pravou, levou uchopit loket pravé paže, tah vlevo

16. ZP sed, pokrčit vzpažmo zevnitř – ruce v týl

1. – 2. úklon vlevo

3. – 4. zpět do ZP

5. – 6. úklon vpravo

7. – 8. zpět do ZP

17. ZP stoj rozkročný – připažit

1. – 3. úklon vlevo – skrčit upažmo pravou, ruka pod ramenem

4. vzpřím

1. – 4. totéž opačně
18. ZP podřep spojný – předklon – vzpažit
 1. – 4. bočné kruhy vpřed
 5. – 8. hluboký předklon

Příklady cviků

1. ZP sed na židli, vzpažit, míč nad hlavou
 1. – 2. skrčit vzpažmo (tricepsově zdvihy)
 3. – 4. zpět do ZP
2. ZP sed na židli, míč mezi dlaněmi
 1. – 2. stlačení
 3. – 4. povolení
3. ZP sed na židli, upažení, míč na pravé dlani před prsa
 1. – 2. předání míče z ruky do ruky předpažením
 3. – 4. upažení, míč na levé dlani
4. ZP sed na židli, upažení, míč na pravé dlani
 1. – 2. předání míče z ruky do ruky vzpažením
 3. – 4. upažení, míč na levé dlani
5. ZP stoj rozkročný – míč před tělem obouruč
 1. – 4. předpažením vzhůru vyhodit míč nad hlavu
 5. – 8. chytit míč
6. ZP sed na židli, míč mezi koleny
 1. – 2. stlačení
 3. – 4. povolení
7. ZP sed na židli, levé chodidlo na míč
 1. – 2. stlačení
 3. – 4. povolení
 5. – 6. výměna chodidla
8. ZP stoj rozkročný, míč mezi dlaněmi
 1. – 2. rotace trupu vlevo
 3. – 4. zpět do ZP
 5. – 6. rotace trupu vpravo
9. ZP sed na židli, míč mezi kotníky
 1. – 2. vzít míč – vzpažit

3. – 4. předat zpět mezi kotníky
10. ZP sed na míči na židli
 1. – 2. podsadit pánev
 3. – 4. zpět do ZP
11. ZP sed na míči na židli
 1. – 2. posun hýždí po míči vlevo
 3. – 4. posun hýždí po míči vpravo
12. ZP sed na míči na židli
 1. – 2. posun hýždí po míči vpřed
 3. – 4. posun hýždí po míči vzad
13. ZP sed na míči na židli
 1. – 2. kroužení pánve vlevo
 3. – 4. kroužení pánve vpravo
14. ZP sed na míči na židli
 1. – 3. úklon vlevo
 3. – 4. zpět do ZP
 5. – 6. úklon vpravo
 7. – 8. zpět do ZP
15. ZP sed na židli – míč mezi opěradlem a zády
 1. – 2. stlačování zády
 3. – 4. povolení
16. ZP stoj rozkročný – míč mezi bokem a předloktím
 1. – 2. stlačování
 3. – 4. povolení
17. ZP stoj rozkročný – míč vpředu dole
 1. – 2. předat míč kolem hlavy
 3. – 4. předat míč kolem hrudníku
 5. – 6. předat míč kolem boků
 7. – 8. předat míč kolem kolen
18. ZP sed na židli, skrčit předpažmo, overball mezi dlaněmi
 1. – 2. ležatá osmička
 3. – 4. zpět do ZP
19. ZP sed na židli, předpažit, overball mezi dlaněmi
 1. – 2. vzpažit

3. – 4. zpět do ZP
20. ZP sed na židli, skrčit předpažmo, overball mezi dlaněmi
 1. – 2. otáčet trup vpravo
 3. – 4. otáčet trup vlevo
 5. – 6. zpět do ZP
21. ZP sed na židli, overball před tělem
 1. – 2. veslování vlevo
 3. – 4. veslování vpravo
22. ZP sed na židli, připažit vlevo, overball mezi dlaněmi
 1. – 2. vzpažit vpravo (diagonála)
 3. – 4. zpět do ZP
23. ZP sed na židli, připažit vpravo, overball mezi dlaněmi
 1. – 2. vzpažit vlevo (diagonála)
 3. – 4. zpět do ZP
24. ZP stoj, míč před tělem obouruč
 1. – 2. předat míč za zády
 3. – 4. zpět do ZP
25. ZP stoj rozkročný – míč vpředu dole
 1. – 2. předat míč kolem hlavy
26. ZP stoj rozkročný – míč vpředu dole
 1. – 2. předat míč kolem hrudníku
27. ZP stoj rozkročný – míč vpředu dole
 1. – 2. předat míč kolem boků
28. ZP stoj rozkročný – míč vpředu dole
 1. – 2. předat míč kolem kolen
29. ZP sed na židli, míč pod pravým chodidlem
 1. – 2. pohybem chodidla po míči posunout míč ke špičce a zpět
 3. – 4. pohybem chodidla po míči posunout míč k patě a zpět
30. ZP sed na židli, míč pod pravým chodidlem
 1. – 2. pokrčit přednožmo
 3. – 4. zpět do ZP
31. ZP sed na židli, míč mezi kotníky

1. – 2. stlačit
3. – 4. povolit
32. ZP sed na židli, míč mezi kotníky
 1. – 2. pokrčit přednožmo
 3. – 4. zpět
33. ZP stoj, míč na hlavě
 1. – 2. balanc
34. ZP stoj, s míčem vzpažit
 1. skrčit přípažmo („tricepsové zdvihy“)
 2. vzpažit
35. ZP sed na židli, přípažit
 1. – 4. boční kruhy pažemi vpřed
 5. – 8. opačně
36. ZP sed na židli, přípažit
 1. – 4. čelný kruh levou dolů
 5. – 8. čelný kruh pravou dolů
37. ZP sed na židli, přípažit
 1. – 4. kroužení pravým ramenem
 5. – 8. kroužení levým ramenem
38. ZP sed na židli, přípažit
 1. – 2. špička vzhůru
 3. – 4. zpět do ZP
 5. – 6 pata vzhůru
39. ZP sed na židli, přípažit
 1. – 2. pokrčit přednožmo levou
 3. – 4. zpět do ZP
 5. – 6. pokrčit přednožmo pravou
 7. – 8. zpět do ZP
40. ZP sed na židli, přípažit
 1. – 2. přednožit levou
 3. – 4. zpět do ZP
 5. – 6. přednožit pravou
 7. – 8. zpět do ZP
41. ZP sed na židli, přípažit

1. – 2. vyhrbení
 3. – 4. zpět do ZP
 5. – 6. mírný záklon
 7. – 8. zpět do ZP
42. ZP sed na židli, připažit
1. – 2. zvedání jednotlivých prstů
43. ZP sed na židli, připažit
1. – 2. hluboký předklon
 3. – 4. zpět do ZP
44. ZP stoj, připažit
1. – 2. přednožování
 3. – 4. zpět do ZP
45. ZP stoj, připažit
1. – 2. zanožování
 3. – 4. zpět do ZP
46. ZP stoj, připažit
1. – 2. unožování
 3. – 4. zpět do ZP
47. ZP stoj, připažit
1. – 2. podřep
 3. – 4. zpět do ZP
48. ZP stoj, pokrčit vzpažmo zevnitř, overball mezi dlaněmi
1. – 2. úklon vlevo
 3. – 4. zpět do ZP
 5. – 6. úklon vpravo
 7. – 8. zpět do ZP
49. ZP stoj, upažení, míč na pravé dlani
1. – 2. předání míče z ruky do ruky předpažením
 3. – 4. upažení, míč na levé dlani
50. ZP stoj, upažení, míč na pravé dlani
1. – 2. předání míče z ruky do ruky vzpažením
 3. – 4. upažení, míč na levé dlani
51. ZP sed, připažit
1. – 2. úklon vpravo

- 3. – 4. úklon vlevo
- 52. ZP sed, připažit
 - 1. – 2. hluboký předklon
 - 3. – 4. zpět do ZP
- 53. ZP sed roznožný – upažit
 - 1. – 4. střídavě úklony vpravo a vlevo
 - 5. – 8. zpět
- 54. ZP Sed – předpažit
 - 1. – 8. pomalé kroužení trupem vpravo/vlevo
- 55. ZP Sed – rovný předklon
 - 1. – 2. náklon těla vzad („veslování“)
 - 3. – 4. zpět do ZP
- 56. ZP sed na míči
 - 1. – 2. vtáhnout břicho, podsadit pánev
 - 3. – 4. zpět
- 57. ZP sed roznožný na míči
 - 1. – 2. posunem hýždí po míči vlevo a vpravo
- 58. ZP vzpor sedmo na míči
 - 1. – 4. s výdechem posunout hýždě po míči vzad s mírným předklonem
 - 5. – 8. zpět do ZP

Cvičení ve dvojicích

- 59. dvojice stoj spojny zády k sobě – připažit, držet se vzájemně za ruce
 - 1. – 4. bočné kruhy soupaž (jeden kruh na čtyři doby)
- 60. dvojice stoj spojny zády k sobě – připažit, držet se vzájemně za ruce
 - 1. – 4. bočné kruhy střídno paž (jeden kruh na čtyři doby)
- 61. dvojice stoj spojny zády k sobě – vzpažit držet se vzájemně za ruce
 - 1. – 4. podřep únožný – úklon vlevo a zpět
 - 5. – 8. podřep únožný pravou – úklon vpravo, zpět
- 62. podávání míče: dvojice čelem k sobě, vzdálenost na předpažení – podávat jednoruč a přebírat obouruč
- 63. podávání míče: dvojice zády k sobě – podávat míč současným otočením trupu střídavě vlevo a vpravo
- 64. házení a chytání:

A hod jednoruč obloukem vzhůru od ramen

B chytá obouruč, totéž opačně

65. házení a chytání:

A vsedě hod jednoruč obloukem vzhůru od ramen

B vsedě chytá obouruč, totéž opačně

66. dvojice na vzdálenost 2 m: házení a chytání (obloukem vzhůru, obloukem dolů, jednoruč L/P)

67. ZP stoj rozkročný – mírný hrudní předklon – moč vpředu dole

1. – 2. předávat míč s natočením trupu z pravé do levé

3. – 4. a zpět

Vleže

68. ZP leh na břicho, hlava na podložených pažích, nohy pokrčit, míč mezi kotníky

1. – 4. s nádechem stlačit míč a stáhnout hýždě

5. – 8. uvolnit a výdech

Příloha 4

Dotazník

1. Jméno

- povinná otázka, otevřená

2. Posiloval/a jste v posledním roce před začátkem pohybového programu?

- povinná otázka, otevřená

3. Pokud jste dříve posiloval/a, jak často to bylo?

- nepovinná otázka, otevřená

4. Docházel/a jsem na pohybový program na 100%

- povinná otázka, uzavřená, škálová stupnice, probandi označují na stupnici od jedné do deseti, do jaké míry se s tvrzením ztotožňují

5. Po pohybovém programu jsem se cítil lépe

- povinná otázka, uzavřená, škálová stupnice, probandi označují na stupnici od jedné do deseti, do jaké míry se s tvrzením ztotožňují

6. Pohybový program mne bavil

- povinná otázka, uzavřená, škálová stupnice, probandi označují na stupnici od jedné do deseti, do jaké míry se s tvrzením ztotožňují

7. Cvičil/a jsem doma, jak mi bylo doporučeno

- povinná otázka, uzavřená, škálová stupnice, probandi označují na stupnici od jedné do deseti, do jaké míry se s tvrzením ztotožňují