

POSUDEK Oponenta BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno studenta: **Tadeáš Rulík**

Název bakalářské práce: **Závěsný systém pro upevnění posilovacích gum a dalšího cvičebního vybavení**

Fakulta, ústav: Fakulta architektury ČVUT, Ústav designu

Studijní program: Design

Studijní obor: Průmyslový design

Oponent práce: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

Pracoviště oponenta práce: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Diplomant si pro svou bakalářskou práci zvolil velmi zajímavé téma, které je vzhledem k současné situaci aktuální, potřebné a má výrazný potenciál zaujmout pevné místo v nabídce sportovních cvičebních pomůcek.

Je známým faktem, že v každodenním běžném životě ubývá přirozeného pohybu a zároveň vzrůstá počet inaktivních jedinců, což se projevuje nejen na jejich kondici, ale přímo úměrně na jejich zdravotním stavu. Zvyšuje se procento obézních osob a zejména těch, co mají problémy s podpůrně-pohybovým aparátem. Ti všichni následně vyhledávají odbornou pomoc a všem je s určitým časovým odstupem doporučeno cvičení. Navržený závěsný systém pro upevnění dalších cvičebních pomůcek POPOKA je přímo ideální pro zdravotní cvičení.

Aktuálnost zvoleného tématu prohloubila i celosvětová pandemická situace, při níž byly uzavřeny všechny tělocvičny, sportovní haly, fitcentra a další sportoviště. Bylo velmi náročné se v dané situaci udržet v kondici, ať již fyzické či psychické. Veškeré pohybové činnosti se kromě outdoorových aktivit mohly realizovat pouze v domácích podmínkách. Závěsný systém POPOKA nabízí velmi vhodné řešení právě pro cvičení v domácím prostředí. V době pandemie Covid by závěsný systém rozhodně přispěl k větší pohybové aktivitě osob, výraznější pohybové pestrosti, zvýšení fyzické zdatnosti, snížení hladiny stresu a optimalizaci psychického vyladění jedince.

Zadané téma práce: „návrh systému pro uchycení cvičebních prvků, který by měl zajistit snadnější a efektivnější provádění příslušných cviků“, bylo dodrženo. Diplomant navrhl a realizoval fyzioterapeutickou a cvičební pomůcku s názvem POPOKA. Samotný název je velmi výstižný. Je odvozen od spojení dvou slov, které navrženou cvičební pomůcku v podstatě charakterizují, a to: POPruh a OKA.

Autor pro závěsný systém POPOKA zvolil textilní materiál. Předností vybraného materiálu je především jeho nízká hmotnost. Svinutý textilní popruh se zároveň vyznačuje malou velikostí. Tím pádem je závěsný systém POPOKA vhodný pro přenášení, což ocení zejména profesionální sportovci při různých sportovních soustředěních a soutěžích. Samozřejmě i rekreační sportovci mohou tuto skutečnost využít při zpestření aktivně trávených dovolených nebo v rámci svých pracovních cest.

Pro uchycení odporových cvičebních gum slouží kovová nerezová oka, na něž se guma jednoduchým způsobem uváže. Oka jsou na popruhu rozmístěna pravidelně v celé jeho délce na jedné straně dveří. Toto rozmístění je velmi přínosné pro konkrétní cvičební tvary, neboť

umožňuje lepší zacílení pro určité svalové skupiny. Výšková regulace uchycení odporové gumy rovněž lépe zabezpečuje precizní provedení cvičení, bez nežádoucích souhybů. Bez závěsného systému POPOKA se v domácích podmínkách běžně cvičební gumy uchycují za rám postele, radiátor, s uzlem na kliky dveří apod., pouze do jedné zafixované a neměnné polohy. Uvedené bývá pro některé cvičební polohy výrazně limitující, zejména v rámci rehabilitačního cvičení. Zároveň bez popruhu POPOKA dochází k výrazně rychlejšímu opotřebení či poškození odporových gum.

Popruh se jednoduchým způsobem navlékne na celou délku dveří a utáhne.

Součástí závěsného systému POPOKA je i poměrně vítaná možnost upevnění mobilního telefonu. Opět v důsledku pandemické situace došlo k velkému rozmachu mobilních aplikací zaměřených na různé druhy cvičebních a tréninkových programů. Uživatel tak může při samotném cvičení komfortně sledovat displej.

Závěsný systém POPOKA bude cenově dostupný a pro uživatele jednoduše aplikovatelný. S nízkou hmotností i malým objemem je velmi dobře využitelný pro přenášení. Určený je zejména v kombinaci s cvičební gumou thera-band pro odporový silový trénink, ale lze jej využít i pro cvičení s TRX nebo v rámci kompenzačního cvičení se SM systémem spirální stabilizace páteře či rehabilitačním systémem redcord.

Cíl bakalářské práce vytvořit závěsný dveřní systém, který má sloužit k upevnění cvičebních pomůcek na posilování, rehabilitaci a různé jiné formy cvičení, s primárním zaměřením na uchycení cvičebních gum zejména v domácím prostředí, ale i mimo domov a zpřístupnit tak cvičení i jedincům, kteří nemají dostatečné zázemí, byl jednoznačně splněn.

Závěsný systém POPOKA mohou využívat jednak jedinci v rámci rehabilitace, ale i vrcholoví sportovci pro udržení kondice. Své uplatnění nalezne i u rekreačních sportovců a samozřejmě i v rámci primární prevence.

Závěsný systém POPOKA vyniká kvalitou svého provedení a s nerezovými oky s oprýskaným matným povrchem představuje vysoce esteticky koncipovanou cvičební pomůcku se značným uživatelským benefitem.

Návrh klasifikace práce: A

V Olomouci dne 9. června 2022.



RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.