

ABSTRAKT

- Název:** Vliv modifikace dechové techniky na zvednutou zátěž při bench-pressu
- Cíle:** Hlavním cílem této práce je určení hmotnostních rozdílů zvednuté zátěže během cvičení bench-pressu při velikostech odporu 1 RM, 4 RM, 8 RM a 12 RM za použití odlišných dechových technik (VM - Valsalvův manévr, PAC - lung packing, HB - hold breath, RB - obrácené dýchání a FBP - volní dýchání spojené s rovným bench – pressem) u středně pokročilých, až pokročilých cvičenců v oblasti silového tréninku.
- Metody:** Při hodnocení rozdílů mezi určenými dechovými technikami byla použita metoda randomizovaného experimentu a to v předem stanovených laboratorních podmínkách. Pro vyhodnocení získaných dat byla použita metoda analýzy.
- Výsledky:** Výsledkem této práce byly signifikantní rozdíly v celkové nazvedané hmotnosti při použití dechové techniky RB během cvičení bench-pressu se zatížením 1RM, 4RM, 8RM a 12RM ($p < 0,05$). VM, PAC, HB a FBP jsou dechové techniky, u kterých není jejich vliv na maximální a submaximální výkon v bench-pressu prokazatelný. Proto považujeme za nejvýhodnější dechovou techniku pro překonávání odporů při bench-pressu u středně pokročilých a pokročilých trénovaných jedinců Valsalvův manévr, jelikož se již vyskytuje ve fyziologicky přirozeném dechovém vzorci.
- Klíčová slova:** bench-press, silový trénink, dechová technika, velikost odporu