

Abstrakt

Název: Vliv Mladého ječmene a Chlorelly Pyrenoidosy na regeneraci u sportovců z oblasti kulturistiky a fitness

Cíle: Cílem této práce je zjistit, zda užívání produktů Chlorelly Pyrenoidosy (CHP) a Mladého ječmene (MJ) má vliv na regeneraci svalů u silových sportovců z oblasti kulturistiky a fitness, konkrétně na hladinu enzymu kreatinkinázy (CK) po silovém tréninku. Dalším cílem je zjistit, zdali má užívání CHP a MJ vliv na kvalitu života sportovců.

Metody: Tato diplomová práce je kvalitativní korelační studií. Teoretická část práce byla zpracována na základě informací z knižních i elektronických zdrojů v českém a anglickém jazyce. Pro praktickou část bylo cíleně vybráno 5 probandů ze sportovního odvětví kulturistika a fitness. Skupina absolvovala odběry krevních vzorků, které byly analyzovány biochemickým analyzátozem BECKMAN COULTRE DxC 700 pro zjištění hladiny CK. Data o vlivu Zelených potravin na kvalitu života byla získána pomocí záznamového archu s názvem „Denní subjektivní záznamy“. Statistická analýza dat Denních subjektivních záznamů byla provedena párovým t-testem na hladině významnosti $\alpha \leq 0,05$ a graficky zpracovány.

Výsledky: Zjistili jsme celkové lineární snížení hladiny CK v krevním séru u 3/5 probandů po silovém tréninku. 24hodinový přírůstek, tzn. hladina CK PO (po 24 hodinách od cvičení) minus hladina CK PŘED (po cvičení), se snížil u 3/5 probandů. Z výsledků se tedy nedá obecně potvrdit, že hladina CK je ovlivněna užíváním CHP a MJ. Výsledky Denních subjektivních záznamů potvrdili vliv užívání Chlorelly Pyrenoidosy a Mladého ječmene, ale pouze u pocitu únavy, pití kávy a chutnosti Zelených potravin. Hypotézy se nepodařilo potvrdit. Výsledky mohla významně ovlivnit pandemie COVID – 19, která znemožnila pokračovat ve standardizované fyzické zátěži probandů.

Klíčová slova: Chlorella Pyrenoidosa, Mladý ječmen, regenerace, fitness, kulturistika, kreatinkináza, CK