

ABSTRAKT

Název práce

Tělesná zdatnost a složení těla u lezců na umělých stěnách.

Název anglicky

Physical Fitness and Body Composition of climbers on Climbing Walls.

Cíle práce

Cílem této práce je ověřit vytyčené aspekty tělesné zdatnosti a složení těla u návštěvníků lezecké stěny Mammut v Holešovicích.

Metoda

Pro získání dat byla použita forma pozorování. Podstatnou metodou tohoto pozorování bylo testování a anketní šetření formou rozhovoru.

Výsledky

Výsledky naší studie ukazují, že lezci s vyšším výkonem RP mají nižší tělesnou hmotnost a množství tělesného tuku, vyšší statickou svalovou sílu předloktí, svalovou vytrvalost horních končetin a lepší rovnováhu.

Klíčová slova

Tělesná zdatnost, tělesné složení, sportovní lezení, Eurofit