

Název:

Využití sporttesterů a jejich testovacích funkcí při kondiční přípravě běžné populace v oblasti „pohybu pro zdraví“ a „fitness

Use of POLAR F – series heart rate monitors and their own features in fitness segment training

Cíle práce:

Zdůraznit nutnost používání sporttesterů rekreačními sportovci a seznámit s unikátními funkcemi měřičů tepové frekvence Fitness (F) řady firmy POLAR, které napomáhají uživateli kontrolovaně zatěžovat organismus.

Metoda:

Po studiu odborné literatury jsem shrnul problematiku změn fyziologických funkcí organismu při pohybových zátěžích různé intenzity zatížení, dále pak možnosti technologického vybavení, sloužící ke sledování, testování a vyhodnocování úrovně kondice – sporttestery modelové řady „F“ finské firmy Polar. Řadu poznatků jsem čerpal a citoval z velmi dobře zpracovaných webových zdrojů.

Pomocí sporttesterů jsem ve vybraných fitcentrech měřil intenzitu zatížení u co největšího počtu rekreačních sportovců a porovnal výsledky s výrobcem uváděnými doporučeními.

Dotazníkovou metodou jsem zjišťoval, jaké jsou zkušenosti rekreačních sportovců se cvičením řízenou intenzitou – s používáním sporttesterů.

Výsledky:

Výsledky výzkumu podstatě potvrzují hypotézy, rekreační sportovci používají sporttestery k řízení intenzity svých pohybových aktivit minimálně, z čehož plynou i chyby při plnění tréninkových cílů.

Klíčová slova:

Sporttester, srdeční frekvence, intenzita zatížení, kondice, fitness, pohyb pro zdraví, fitcentrum, srdce, Polar, zóna tepové frekvence, rekreační sportovci.