

# **Abstrakt**

**Název práce:** Režimová opatření pro úpravu hmotnosti

**Cíle práce:** Zjistit, jak aktivní životní styl ovlivňuje hmotnost, kondici, fyziologické parametry (procento tělesného tuku, procento tělesné vody, krevní tlak) u osob různého věku a pohlaví, které dosud nesportovaly.

**Metoda:** Programy budou prováděny se zdravými osobami ve čtyřech hlavních věkových skupinách (20 – 35; 36 – 50; 51 – 65; 66 – 80 roků). V každé skupině bude sledován muž a žena. Všichni absolvují dvouměsíční cvičební cyklus, ve kterém bude zahrnut jak trénink fyzické kondice a současně korekce svalových dysbalancí, tak i aktivní a pasivní odpočinek, doplněný patřičnou životosprávou.

**Výsledky:** Výsledkem je přehled programů a jejich následné hodnocení (změna hmotnosti a kondice).

**Závěr:** Úspěšnost intervence je závislá na spolupráci, časových možnostech, ale především na dodržování navržených programů zúčastněnými.

**Klíčová slova:** Fyzická kondice, procento tělesného tuku, procento tělesné vody, tělesná hmotnost, výživa, svalové dysbalance, srdeční frekvence