

3. 4. Celkové výsledky

Navržené programy byly intervenovanými osobami zvládnány. Na začátku programu byly detailně seznámeny s podmínkami a v průběhu intervence měly možnost se mnou konzultovat případné problémy. Základní podmínkou úspěchu je vzájemná důvěra mezi intervenovanými osobami a examínátorem. Po vstupních instrukcích byla snaha, aby cvičenci zvládali cvičení samostatně.

Žena 24

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	65	63
Tělesný tuk [%]	26	24
Krevní tlak [torr]	125/ 70	123/ 74
BMI [kg/m ²]	22	21
Tělesná voda [%]	---	54

Muž 26

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	86	83
Tělesný tuk [%]	15	13
Krevní tlak [torr]	130/ 60	128/ 63
BMI [kg/m ²]	27	26
Tělesná voda [%]	---	58

Žena 40

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	52	53
Tělesný tuk [%]	24	23
Krevní tlak [torr]	120/ 70	120/ 70
BMI [kg/m²]	20	20,7
Tělesná voda [%]	---	57

Muž 43

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	97	94
Tělesný tuk [%]	24	20
Krevní tlak [torr]	127/ 74	125/ 70
BMI [kg/m²]	26,8	26
Tělesná voda [%]	---	55

Žena 53

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	48	49
Tělesný tuk [%]	23,5	25
Krevní tlak [torr]	140/ 70	132/ 64
BMI [kg/m²]	21,3	21,7
Tělesná voda [%]	---	54

Muž 60

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	90	87
Tělesný tuk [%]	26	23,8
Krevní tlak [torr]	125/ 65	120/ 70
BMI [kg/m²]	26,3	25,4
Tělesná voda [%]	---	56

Žena 70

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	71	69
Tělesný tuk [%]	30	28
Krevní tlak [torr]	130/ 70	120/ 70
BMI [kg/m²]	26	25,3
Tělesná voda [%]	---	51

Muž 72

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	80	77
Tělesný tuk [%]	23,6	20,4
Krevní tlak [torr]	130/ 60	126/ 64
BMI [kg/m²]	26,1	25,1
Tělesná voda [%]	---	56

3. 4. Celkové výsledky

Navržené programy byly intervenovanými osobami zvládnuty. Na začátku programu byly detailně seznámeny s podmínkami a v průběhu intervence měly možnost se mnou konzultovat případné problémy. Základní podmínkou úspěchu je vzájemná důvěra mezi intervenovanými osobami a examínátorem. Po vstupních instrukcích byla snaha, aby cvičenci zvládali cvičení samostatně.

Žena 24

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	65	63
Tělesný tuk [%]	26	24
Krevní tlak [torr]	125/ 70	123/ 74
BMI [kg/m ²]	22,49	21,80
Tělesná voda [%]	---	54

Muž 26

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	86	83
Tělesný tuk [%]	15	13
Krevní tlak [torr]	130/ 60	128/ 63
BMI [kg/m ²]	27,76	26,79
Tělesná voda [%]	---	58

Žena 40

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	52	53
Tělesný tuk [%]	24	23
Krevní tlak [torr]	120/ 70	120/ 70
BMI [kg/m²]	20,31	20,70
Tělesná voda [%]	---	57

Muž 43

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	97	94
Tělesný tuk [%]	24	20
Krevní tlak [torr]	127/ 74	125/ 70
BMI [kg/m²]	26,87	26,04
Tělesná voda [%]	---	55

Žena 53

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	48	49
Tělesný tuk [%]	23,5	25
Krevní tlak [torr]	140/ 70	132/ 64
BMI [kg/m²]	21,33	21,78
Tělesná voda [%]	---	54

Muž 60

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	90	87
Tělesný tuk [%]	26	23,8
Krevní tlak [torr]	125/ 65	120/ 70
BMI [kg/m²]	26,30	25,42
Tělesná voda [%]	---	56

Žena 70

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	71	69
Tělesný tuk [%]	30	28
Krevní tlak [torr]	130/ 70	120/ 70
BMI [kg/m²]	26,08	25,34
Tělesná voda [%]	---	51

Muž 72

	Výchozí hodnota	Dosažený výsledek
Hmotnost [kg]	80	77
Tělesný tuk [%]	23,6	20,4
Krevní tlak [torr]	130/ 60	126/ 64
BMI [kg/m²]	26,12	25,14
Tělesná voda [%]	---	56