

Úprava bakalářské práce:

Vyjmutý text na straně 48 čtvrtý odstavec

Při spinningových lekcích bylo provedeno celkem 30 měření s využitím měřičů srdeční frekvence typu Suunto a Polar, které zaznamenaly celkový průběh zátěže. Když porovnáme obě laboratorní vyšetření, je zřejmé, že stav testované osoby se zlepšil ve všech ukazatelích. Výzkum prokázal, že při dodržení správného rozmezí srdeční frekvence během tréninku je možné zredukovat hmotnost ze stavu mírné nadváhy do přiměřených hodnot a zároveň vylepšit fyzickou kondici.

Vložený text na straně 48 čtvrtý odstavec

Výsledek je kombinací úpravy diety a pohybového režimu. Oddělit stravu lze, ale výsledek bude méně efektivní. Úprava stravování je komplementární (doplňující) činnost k jakémukoli aerobnímu cvičení. Jeho konkrétní vliv se však odvíjí od osobních dispozic člověka, skladby stravy a efektivity cvičení. Stravování i pohybová aktivita jsou ovlivnitelné parametry a musíme se k těmto parametrům vyjádřit jednotlivě. Podle mého názoru měl rozhodující vliv na redukci hmotnosti spinning.