

## **Abstrakt**

**Název:** Verifikace vlivu instruktora na zatížení v průběhu cvičební lekce Jumping

**Cíle:** Cílem práce je sledování dynamiky srdeční frekvence v průběhu 62 minutové cvičební lekce Jumping a sledování vlivu instruktora na zatížení kardiovaskulárního systému, prostřednictvím monitorování srdeční frekvence.

**Metody:** Během cvičební lekce Jumping se sleduje zatížení kardiovaskulárního systému u 38 dobrovolných jedinců ve věku 18 až 30 let, prostřednictvím monitorování dynamiky srdeční frekvence. K měření srdeční frekvence jsme použili přístrojů Polar typu RS800CX. Probandi byli rozděleni do čtyř skupin podle pohlaví a věku, a to dvě skupiny mužů a žen vždy ve věkových kategoriích do 20 let a 21 až 30. Každý proband absolvoval celkem čtyři cvičební lekce o délce trvání 62 minut, vedené čtyřmi různými instruktory.

**Výsledky:** Z analýzy výsledků vyplývá, že průměrné hodnoty srdeční frekvence během 62 minutové lekce Jumping významně nelišily. Z naměřených hodnot vyplynulo, že Jumping svým obsahem neodpovídá aerobní aktivitě.

**Klíčová slova:** Jumping, trampolína, srdeční frekvence, kardiovaskulární systém, sporttester