

Název bakalářské práce: Porovnání efektu různých anaerobních tréninků u osob s body mass index nad 25

Abstrakt

Tato práce vysvětluje mechanismus anaerobních tréninků, především vysoce intervalových tréninků, vymezuje základní pojmy spojované s anaerobní aktivitou a zaměřuje se na tréninky, které mají vynikající přínos pro lidský organismus. Stěžejní téma této práce jsou tréninky HIIT – high intensity interval training, neboli vysoce intenzivní intervalové tréninky, kterých se týkají pojmy, jako jsou EPOC efekt, VO^2_{max} .

Téma porovnávací tréninky pohybující se v anaerobním pásmu není tak často zmiňované jako tréninky v aerobním pásmu. Aerobní tréninky mají mnoho přínosů pro organismus, ale anaerobní tréninky lidskému organismu také poskytují mnoho výhod, o kterých stále mnoho lidí neví. Většina médií od časopisů po televizní pořady a články na webových stránkách doporučují aerobní aktivitu jako nejlepší aktivitu za účelem snížení tukové hmoty. Tato práce proto vysvětluje přínosy anaerobních tréninků i z pohledu snížení tukové hmoty a změny BMI.

Praktická část této práce porovnává dvě skupiny účastníků, které se za účelem snížení tukové hmoty, BMI a dalších aspektů rozhodly provozovat právě anaerobní tréninky. První skupina účastnic provozovala především časově nenáročný HIIT trénink minimálně 3x týdně po dobu alespoň 2 měsíců. V dalších měsících bylo jejich cílem výsledky udržet nebo dále rozvíjet. Druhá skupina provozovala anaerobní trénink konstantně maximálně 2x týdně po dobu 6 měsíců.

Klíčová slova: anaerobní trénink, HIIT, high intensity interval training, BMI, EPOC, VO^2_{max}