

Abstrakt

Název: Zumba jako prostředek k redukci tělesného tuku

Cíle: Hlavním cílem této bakalářské práce bylo posouzení Zumby jako prostředku k redukci tělesného tuku. Intenzita zatížení byla monitorována při deseti různých lekcích Zumby. Jako výchozí bylo stanoveno pásmo 75-85% SFmax (maximální srdeční frekvence), které je nejvhodnější pro redukci hmotnosti, a zátěže v době trvání alespoň 15-20 minut.

Metody: V práci byla využita převážně metoda komparace při porovnávání intenzity zatížení jednotlivých lekcí Zumba fitness a dále metoda monitorování srdeční frekvence sporttesterem. Dalším cílem této bakalářské práce bylo upozornit na benefity Zumby jako prostředku aerobního cvičení shrnutím hlavních efektů, které aerobní cvičení přináší, vysvětlit základní principy a metody aerobního cvičení a vysvětlit základní procesy, probíhající v těle při a po aerobní zátěži.

Výsledky: Z naměřených dat bylo zjištěno, že se proband po dobu Zumba lekce pohyboval v cílovém pásmu 75-85% SFmax průměrně 31 minut a 46 sekund. V procentuálním vyjádření vzhledem k celkovému času lekce to bylo 58% času, se střední směrodatnou odchylkou 8%. Zumba tak byla vyhodnocena jako vhodná pohybová činnost pro redukci tělesného tuku za podmínky udržení srdeční frekvence v uvažovaném pásmu.

Klíčová slova: aerobní cvičení, Zumba fitness, srdeční frekvence, intenzita zatížení, redukce tělesného tuku, zóny zátěže