

Abstrakt

Název: Změny tělesného složení a anaerobní a aerobní výkonnosti v průběhu šestitýdenního HIIT

Cíle: Cílem diplomové práce bylo zhodnocení vztahu šesti týdenního HIIT (High Intensity Interval Training) k tělesnému složení a parametrům anaerobní a aerobní výkonnosti u sledovaných probandů.

Metody: Testovanou skupinu tvořilo 9 probandů ve věkové kategorii 28-51let. Probandi po dobu šesti týdnů dodržovali přesně daný tréninkový program dle zvolené hypotézy.

Bylo provedeno vstupní a výstupní testování v Biomedicínské laboratoři UK FTVS. V rámci komplexního testování byly použity neinvazivní techniky (antropometrická měření, analýza tělesného složení, anaerobní a aerobní zátěžové testy). Invazivně byl v rámci testování odebrán vzorek kapilární krve ke stanovení hladiny cholesterolu a pozátěžové hladiny laktátu. Pro analýzu parametrů byl použit párový T test ($p < 0,05$). Pro posouzení věcné významnosti bylo použito Cohenovo d.

Výsledky: Výsledky našeho pozorování ukazují, že vlivem zvoleného šestitýdenního programu došlo u probandů ke statisticky významným ($p < 0,05$) změnám tělesné hmotnosti (kg), BMI (kg/m^2), FEV (l), a ANC/kg (J/kg). Změny u ostatních sledovaných parametrů byly zhodnoceny jako statisticky nevýznamné.

Klíčová slova: HIIT – vysoce intenzivní intervalový trénink, tělesné složení, aerobní a anaerobní zdatnost