

Abstrakt

Název:

Redukce hmotnosti v přípravě na závody ve fitness - přehledová studie

Cíle:

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat specifika a zásady výživy v kulturistice, charakterizovat typy diet a zjistit, jaký způsob stravování je pro kulturisty během předsoutěžního období nejvhodnější.

Metody:

Práce je psána formou přehledové studie. K získání relevantních informací byly využity elektronické databáze SportDiscuss, ScienceDirect a Ebsco. Kromě toho práce obsahuje přílohu, ilustrující vlastní zkušenost autorky práce s přípravou na závody v kulturistice v kategorii Bikini fitness.

Výsledky:

Práce obsahuje stručný přehled několika výživových směrů a doporučení, která se běžně praktikují v přípravě závodníka na soutěž v kulturistice. Dává možnost výběru a srovnání jak současných, tak i v minulosti používaných diet.

Závěry:

Z analýzy výživových doporučení vyplývá, že v současnosti neexistuje jednotné univerzální doporučení, ale volba diety by měla být individuální a vycházet především z aktuálních potřeb daného závodníka.

Klíčová slova:

Redukce, tuk, hmotnost, příprava, závodník, kulturistika, výživa, dieta