

Abstrakt

Název:

Vliv funkčního tréninku na parametry tělesného složení

Cíle:

Cílem práce byla analýza změn vybraných parametrů tělesného složení, ke kterým došlo vlivem čtyřměsíčního pohybového programu.

Metody:

Práce má charakter empirického výzkumu, jehož hlavní metodou je pozorování. Sledovaný soubor tvořily ženy ($n = 15$), které navštěvovaly fitness centrum Partyfit v Praze. Byly měřeny základní antropometrické parametry (tělesná výška, tělesná hmotnost, BMI). K získání vstupních a výstupních dat pro hodnocení parametrů tělesného složení byla použita metoda BIA (QuadScan 4000). Pro charakteristiku vstupních a výstupních parametrů byl použit párový t-test (statistická významnost $p < 0,05$). Pro posouzení věcné významnosti jsme použili (Cohenovo – d).

Výsledky:

Výsledky naší studie ukazují, že v průběhu zvoleného čtyřměsíčního pohybového programu došlo ke změnám ve všech parametrech tělesného složení. Nejvýznamnější rozdíly jsme zaznamenali u parametrů celková tělesná voda 2,2 %, resp. (0,9 l), celkový tělesný tuk 2,2 %, resp. (1,3 kg) a tukuprostá hmota 2,2 %, resp. (1 kg) . U ostatních parametrů byl rozdíl o něco méně významný.

Klíčová slova:

Aktivní životní styl, antropometrie, bioelektrická impedance, funkční trénink