

Abstrakt

- Název:** Vliv aerobního a anaerobního zatížení na snížení množství tělesného tuku formou kruhového tréninku.
- Zpracoval:** Jan Svoboda
- Vedoucí bakalářské práce:** Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
- Cíle:** Hlavním cílem je porovnat aerobní zatížení realizované formou běhu a anaerobní zatížení realizované formou kruhového tréninku a následně zjistit, která z těchto forem má větší vliv na snižování množství tělesného tuku.
- Metody:** Pro určení množství tuků v lidském těle v procentech byla využita nepřímá terénní metoda. Procento tuků bylo měřeno digitální vahou Tanita BC-545N. Intenzitu tréninku si měřili probandi sami pomocí vlastních sporttesterů.
- Výsledky:** Anaerobní zátěž realizovaná formou kruhového tréninku má viditelně větší význam při snižování množství tělesného tuku, než zátěž aerobní realizovaná formou běhu.
- Klíčová slova:** Aerobní zatížení, anaerobní zatížení, kruhový trénink