

Abstrakt

Název: Vliv HIIT na dospělou populaci s nadváhou a obezitou

Cíl: Na základě odborné literatury a aktuálních výzkumných studií dát dohromady informace, jak ovlivňuje vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT) dospělou populaci s nadváhou a obezitou.

Metody: Bakalářská práce je zpracována jako rešerše odborné literatury a zahraničních výzkumných studií zabývajících se tématy jako nadváha a obezita, fyzická aktivita, HIIT a jeho účinky na dospělou populaci s nadváhou a obezitou.

Výsledky: Z dostupné literatury vyplývá, že HIIT vykazuje příznivé účinky na dospělou populaci s nadváhou a obezitou. Účinky byly viditelné na morfologickém složení těla jako tělesná hmotnost, tělesný tuk, obvod pasu, viscerální tuk, ale i na fyziologické účinky jako VO_{2max} , míra glukózy v krvi, diastolický a systolický krevní tlak a klidová frekvence srdce. Dalším poznatkem bylo, že HIIT vykazuje podobné výsledky jako středně intenzivní kontinuální trénink (MICT), ale změny hmotnosti vyvolané požitím HIIT jsou větší. Z toho lze uzavřít, že HIIT je časově efektivnější tréninková metoda, oproti déle trvajícím MICT. Jako účinnější se jeví vyšší intenzita a dlouhodobý tréninkový plán HIIT. Při zařazení tréninkové metody HIIT do tréninkového plánu je potřeba dodržovat zásady při jeho tvorbě a v průběhu provádění a zároveň dbát na náš aktuální zdravotní stav a kondici.

Klíčová slova: nadváha, obezita, HIIT, dospělá populace, intervence