

## Abstrakt

**Název:** Vliv spinningu na prodloužení času ve statické apnoi při nádechovém potápění

**Cíle:** Zjistit, zda má i krátký a intenzivní trénink vliv na zvýšení vitální kapacity plic a prodloužení času při statické apnoi a zlepšení výkonu při potápění na nádech.

**Metody:** Vyhledávání dostupné literatury a její rešerše. Stanovení metod měření. U apnoe digitálními stopkami, u vitální kapacity plic spirometrem a u spinningového programu sportesterem a Borgovou škálou, sběr dat.

**Výsledky:** Statistické zpracování hodnot vitální kapacity plic a statické apnoe před a po sportovní přípravě.

**Klíčová slova:** potápění, vitální kapacita plic, spinning, apnoe, freediving