

Abstrakt

Souvislosti: Aerobní pohybová aktivita, tak jak je nabízena v komerčních hodinách aerobiku, je vnímána jako všeobecně prospěšná pro pohybový aparát i celkové zdraví člověka. Nicméně hlasitá hudba provázející cvičení může zdraví spíše poškodit.

Cíle: Práce je zaměřena na měření intenzity hluku v hodinách komerčního aerobiku a ověřit zda nepřekračuje hygienickou normou povolený limit.

Metody: V práci je využita metoda měření pro zjištění intenzity hluku v prostoru pro aerobní lekce. Jako základní konstanta byla zvolena hladina hluku dle EPA norem a to v rozmezí od 70 do 80 dB. Vlastní měření proběhlo po kalibraci ve fitness centru v Českých Budějovicích v jedenácti měřených bodech. Měřící body byly stanoveny v prostoru dle umístění zvukové aparatury a vlastní měření probíhalo ve výši sluchového aparátu klienta fitness centra. Změřené hodnoty byly dále zpracovány do popisných grafů a veškeré výsledky byly dále zpracovány statistickými metodami za účelem ověření platnosti měření dle statistické významnosti. Takto zpracovaná data byla zpracována kauzálně pro možný další výzkum v této oblasti.

Výsledky: Na základě provedeného měření, zpracování dat a následného statistické vyhodnocení je zřejmé, že naměřené hodnoty hluku byly podle EPA normy významně statisticky překročeny v hladině 70 dB. Taktéž některé hodnoty byly překročeny pro úroveň hluku na 75 dB, avšak při nejvyšší hladině 80dB se statistické překročení hladiny nepotvrdilo.

Klíčová slova: aerobní cvičení, hluk, intenzita, měření, statistika