

ABSTRAKT

NÁZEV:

Body styling – zásady a praktická realizace

CÍLE:

Cílem diplomové práce je rešeršní zpracování dostupných literárních zdrojů týkajících se body stylingu a navržení a ověření vhodné lekce body stylingu pro ženy a muže, bez předešlých zkušeností s body stylingem, která pozitivně ovlivní tělesné složení.

METODY:

Při zpracovávání diplomové práce jsem vycházela z literární rešerše, především o body stylingu a anatomii svalové soustavy. Práce má deskriptivně analytický charakter. Ověřování navržené lekce body stylingu zjišťuje, proč právě body styling by měl být vhodnou formou pro pravidelnou pohybovou aktivitu. Cílovou skupinu tvořilo dvanáct osob, šest žen a šest mužů, ve věku od dvaceti do padesáti let. Žádná z osob neměla s lekcí body stylingu předchozí zkušenosti.

VÝSLEDKY:

Navržená pohybová intervence pozitivně ovlivnila složení těla intervenovaných probandů, které přímo ovlivňuje tvarování těla. Procento tělesného tuku se významně snížilo u celkem jedenácti osob z celkových dvanácti měřených. Výsledek procenta tuku u zkoumané skupiny osob ($-0,9 \pm 0,6$) %. Dále došlo k významnému zvýšení procenta kosterní svaloviny u všech dvanácti probandů. Výsledek procenta kosterní svaloviny je u skupiny osob ($0,9 \pm 0,2$) %. U skupiny dvanácti probandů došlo u pouze tří k významnému snížení hmotnosti. Hmotnost zkoumaná u skupiny probandů je dle statistických výpočtů ($-0,3 \pm 0,9$) kg. Hodnocení body stylingu, jako pohybové aktivity, bylo zkoumanými osobami vnímáno kladně. Provedeným výzkumem jsme podpořili názor, že body styling je vhodnou pohybovou aktivitou pro ženy a muže středního věku (s ohledem na zdravotní stav) bez předešlých zkušeností s lekci body stylingu.

KLÍČOVÁ SLOVA: formování těla, aerobik, sval, lekce, návrh, aktivita