

Přílohy

Tabulka 1: Statistické výpočty měření hmotnosti u skupiny probandů

Osoba	Rozdíl váhy v kg	Odchylka	S ²
1.	0,5	0,783333333	0,613611111
2.	-0,2	0,083333333	0,006944444
3.	-2,3	-2,016666667	4,066944444
4.	0,4	0,683333333	0,466944444
5.	0	0,283333333	0,080277778
6.	-1,2	-0,916666667	0,840277778
7.	-0,9	-0,616666667	0,380277778
8.	1	1,283333333	1,646944444
9.	-0,1	0,183333333	0,033611111
10.	-1,2	-0,916666667	0,840277778
11.	0,2	0,483333333	0,233611111
12.	0,4	0,683333333	0,466944444
x _i	-3,4		9,676666667
x´	-0,283333333		0,806388889
S			0,897991586
Výsledek (hmotnost v kg)			(-0,3±0,9) kg

Tabulka 2: Statistické výpočty měření procenta tuku u skupiny probandů

Osoba	Rozdíl tuku v %	Odchylka	S ²
1.	-0,60	0,33	0,105625
2.	-0,7	0,23	0,050625
3.	-1,4	-0,48	0,225625
4.	-0,7	0,23	0,050625
5.	-0,8	0,13	0,015625
6.	0,2	1,13	1,265625
7.	-1	-0,08	0,005625
8.	-0,6	0,33	0,105625
9.	-0,8	0,13	0,015625
10.	-1	-0,08	0,005625
11.	-1,2	-0,28	0,075625
12.	-2,5	-1,58	2,480625
x _i	-11,10		4,402500
x´	-0,925		0,366875
S			0,605702072
Výsledek (procento tuku)			(-0,9±0,6) %

Tabulka 3: Statistické výpočty měření procenta kosterní svaloviny u skupiny probandů

Osoba	Rozdíl kost. Sval. v %	Odchylka	S ²
1.	1,2	0,31	0,0950694444444444
2.	0,8	-0,09	0,0084027777777778
3.	0,7	-0,19	0,0367361111111111
4.	0,7	-0,19	0,0367361111111111
5.	1	0,11	0,0117361111111111
6.	0,7	-0,19	0,0367361111111111
7.	1,1	0,21	0,0434027777777778
8.	0,8	-0,09	0,0084027777777778
9.	0,7	-0,19	0,0367361111111111
10.	0,7	-0,19	0,0367361111111111
11.	0,8	-0,09	0,0084027777777778
12.	1,5	0,61	0,3700694444444444
xi	10,7		0,7291666666666670
x'	0,891666667		0,060763888888889
S			0,246503324295817
Výsledek (procento kost. Svaloviny)			(0,9±0,2) %



Obrázek 1: Přítahy s gumičkou



Obrázek 2: Zvedání trupu a nohou v lehu na břiše



Obrázek 3: Zanožování s gumičkou



Obrázek 4: Zanožování s overballem



Obrázek 5: Výpady se zátěžemi na kotnících



Obrázek 6: Stlačování overballu mezi koleny



Obrázek 7: Unožování v lehu na boku s gumičkou



Obrázek 8: Sedy – lehy s činkami



Obrázek 9: Zvedání pánve s přednožením



Obrázek 10: Sedy – lehy stranou



Obrázek 11: Střídavé úklony s činkami



Obrázek 12: Stlačování overballu



Obrázek 13: Upažování s činkami



Obrázek 14: Bicepsový zdvih s gumičkou



Obrázek 15: Tricepsový zdvih s činkami



Obrázek 16: Upažování se zátěžemi na zápěstí



Obrázek 17: Upažování s činkami



Obrázek 18: Pomůcky k navržené lekci