

Abstrakt

- Název:** Vliv 6měsíčního cvičebního programu a úpravy jídelníčku na tělesné složení a držení těla muže středního věku s nadváhou
- Cíle:** Hlavním cílem této práce je ověřit účinnost individuálního, silově zaměřeného intervenčního programu na tělesné složení a držení těla u probanda s nadváhou a bez předchozí pohybové zkušenosti.
- Metody:** Pro zjištění tělesného složení byla využita bioimpedační analýza. Jako doplnění této metody byl probandovi změřen obvod pasu. Pro zjištění posturálního stereotypu byla využita metoda dle Kleina, Thomase a Mayera. K orientačnímu zhodnocení došlo také pomocí vybraných funkčních testů a pohledovou metodou v centru fyzioterapie. Všechna hodnocení byla provedena před a po programu. Cvičební program byl v prvním měsíci intervence realizován ve formě kruhového tréninku (2 x týdně), v dalších měsících formou posilování v sériích (3x týdně) doplněného lehkou aerobní zátěží.
- Výsledky:** Po 6měsíční intervenci došlo u sledovaného probanda ke změnám tělesného složení, kde je patrný úbytek tukové tkáně o 5% a celkové snížení tělesné hmotnosti o 9,6 kg. Tento fakt je potvrzen značným snížením obvodu pasu jedince. Intervenční program se do značné míry projevil i na posturálním stereotypu, který se zlepšil jak v hodnocení podle Kleina, Thomase a Mayera, tak při orientačním vyšetření fyzioterapeutem. Ze subjektivního hlediska probanda došlo ke zvýšení odolnosti vůči stresu způsobeným náročným zaměstnáním.
- Klíčová slova:** Obezita, pohybová aktivita, zdravý životní styl, intervenční program, posilování