

Abstrakt

V bakalářské práci se zabývám možnou provázaností odporového tréninku a krevního tlaku. V teoretické části se nachází poznatky ohledně cvičení proti odporu, vybrané fyziologické aspekty s nimi spojené a popisem dřepu či legpressu. Za tímto účelem byl zrealizován výzkum na 15 mladých a zdravých probandkách ve věku 20-25 let. Celkem se konaly 4 měřicí dny s odstupem přibližně 10 dnů. Zkoumanými prvky byly dva základní cviky: polodřep a legpress. Při každém měření byl zaznamenán klidový krevní tlak a srdeční frekvence probandky a poté stejné parametry i při cvičení polodřepu a legpressu, oboje po 3 sériích. Hlavní cíl práce spočívá ve zmapování vlivu vybraných cviků na systolický krevní tlak a zpracování teoretických poznatků na dané téma. Nulovou hypotézou byl předpoklad neprojevení rozdílů odpovědi systolického krevního tlaku a srdeční frekvence při zvolené zátěži. Nulová hypotéza byla zamítnuta se statistickou významností.