

UČINCI JUTARNJEG AEROBNOG TRENINGA NA LIPID PROFIL, TJELESNI SASTAV, WHR I VO_{2max} KOD SEDENTARNIH ŽENA PREKOMJERNE TEŽINE

Sažetak

Cilj: Temeljni uzrok gojaznosti i prekomjerne težine je energetska neravnoteža između konzumirane energije i potrošene kao i smanjenje tjelesne aktivnosti uslijed povećanja sjedenja. Ovo istraživanje analizira učinke jutarnjeg aerobnog treninga na profil lipida, sastava tijela, WHR i VO_{2max} kod žena prekomjerne težine i sjedenja. Materijal i metode: 20 osoba s prekomjernom težinom (OW) prosječnog uzrasta 40.2 ± 6.2 g., prosječne visine 158.70 ± 5.96 cm i prosječne težine (BW) 65.81 ± 7.89 kg, sudjelovalo je u slučajno raspoređenoj trenažnoj grupi ($n=10$) kao i kontrolnoj grupi ($n=10$). Aerobni trening trajao je u razdoblju od 8 tjedana sa 6 dana vježbanja u tjednu. Prije i nakon trenažnog razdoblja izmjereni su postotak tjelesne masti (BF), indeks tjelesne mase (BMI), odnos struka i bedra (WHR), parametri lipida krvi (TG, CH, LDL, HDL) kao i VO_{2Max} . Rezultati: Rezultati su pokazali značajnu razliku ($p<0.05$) u testovima prije i poslije tretmana u vrijednostima LDL, HDL, BMI, WHR, VO_{2Max} i tjelesne težine kod trenažne grupe. Zaključak: Osmotjedni jutarnji aerobni trening ima značajne učinke na LDL, HDL, BMI, WHR, VO_{2Max} i tjelesnu težinu i jedino nema na TG. Može se zaključiti kako su negativni učinci sedentarnog življenja pojedinaca smanjeni jutarnjim aerobnim treningom.

Ključne riječi: jutarnji aerobni trening, lipid profil, prekomjerna težina, VO_{2max}
