

1. Úkol:

Porovnejte hodnotu celkového výdeje energie při dvou způsobech jeho výpočtu podle podrobnosti informací:

Muž: 175 cm, 75 kg, 15 % tělesného tuku

1) Méně podrobné informace:

Sedavý způsob života (práce v kanceláři). Trénink v posilovně 90 minut.

2) Maximálně podrobné informace:

8 hodin spánek

0,5 hodiny ležení v posteli a čtení

8 hodin sezení v zaměstnání

5 hodiny sezení u počítače a televize doma

1 hodina chůze rychlostí 4 km/h (po domě, do zaměstnání, ze zaměstnání, v zaměstnání)

1,5 hodiny silový trénink v posilovně

2. Úkol:

Žena

165 cm

70 kg

BF %: 35

Aktivity:

4x týdně: sedavé zaměstnání, 18:00–19:00 chůze 5 km/h

1x týdně: sedavé zaměstnání, 17:00–18:00 plavání rychlostí 1,5 km/h

1x týdně: sedavé zaměstnání, 20 minut chůze rychlostí 3 km/h

1x týdně: sedavé zaměstnání, 20 minut chůze rychlostí 3 km/h

1) Určete její průměrný energetický výdej

2) Nastavte jí energetický příjem a příjem základních živin. Její cíl je redukce hmotnosti.

3) Další úkoly si řekneme přímo při výuce.