

Skład ciała u osób trenujących i nietrenujących

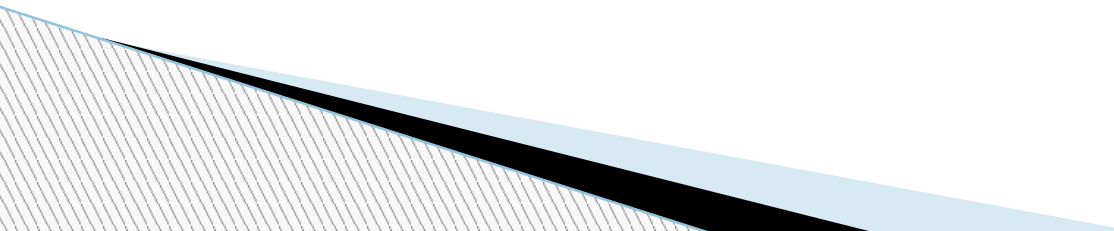
ILLIA DZIAMCHUK



Cel badań

Celem badań było porównanie składu ciała u osób trenujących i nietrenujących

Pytania badawcze

- Czy trening wpływa na ilość wody w organizmie?
 - Czy trening wpływa na masę tłuszczową i masę beztłuszczową?
- 

Charakterystyka osób badanych

Badany	Masa	Woda		Masa tłuszczowa		Masa beztłuszczowa		Trenujący
		kg	%	Kg	%	Kg	%	
M.C.	90	56.5	59.5%	17.9	18.8%	77.2	81.3%	Nie
D.G.	87	55.1	63.5%	11.5	13.3%	75.3	86.8%	Tak
B.D.	85	49.7	57%	27.6	20.6%	67.9	94.1%	Nie
D.B.	73	49.1	67%	6.4	8.7%	67.1	91.4%	Tak
P.A.	79	48.8	64%	16.7	20%	66.7	80.1%	Nie
M.B.	75	49.2	65%	10	12.9%	67.2	87.2%	Nie
D.D	85	53.6	63%	12.8	14.9%	73.3	85.2%	Nie
J.D.	65	44.1	67%	4.5	7 %	60.3	93.1%	Tak
K.C.	90	58.5	64%	6.9	8%	79.9	92.1%	Nie
S.G.	87	54.1	62%	13.1	16%	74	85.1%	Nie
K.B.	60	39.9	66%	5.7	9%	34.5	91.1%	Tak
A.B.	89.5	50.1	60%	21.1	23.6%	68.4	77.4%	Nie
F.C.	84	51.3	60%	15.2	17.8%	70.1	83.2%	Tak

Norma zawartości wody w organizmie

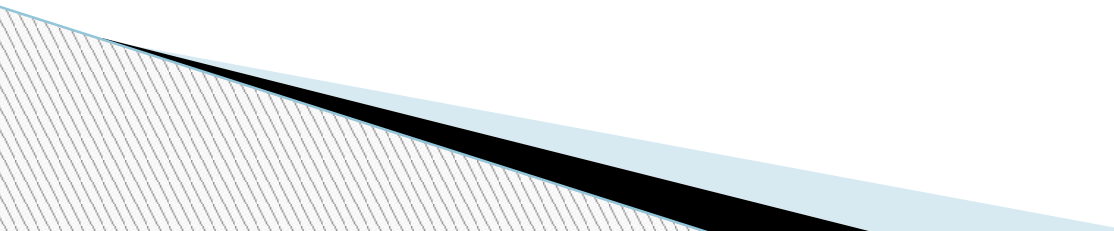
**60 - 65% masy
ciała**

Normy na zawartość tkanki tłuszczowej

**Niski - 5%,
Średni - 10%,
Wysoki - 15%.**



Wnioski

- Trening nie wpływa na ilość wody w organizmie
 - Trening nie wpływa na masę tłuszczową i na masę beztłuszczową
- 

Dziękuję

ILLIA DZIAMCHUK

