

## ANALIZA EFEKATA TROMJESEČNOG PROGRAMA GUBITKA TEŽINE KOD PRETILIH ŽENA

### Sažetak

Studija je ispitala učinke tri mjeseca dugog programa gubitka težine (koji se sastoji od aerobnih vježbi i vježbi snage te prehrane) na promjene u sastavu tijela kod dvadeset zdravih sredovječnih pretelih žena, dobi 38 do 55 (prosječno 45,8), koje su vodile sjedilački način života. Podaci su analizirani pomoću t-testa (t-sparenog) u vrhu usporedbe pojedinačnih varijabli prije i poslije programa gubitka težine. Treening se sastojao od 30 minuta ciklusa ergometrije sa 60-70% maksimalnog pulsa, 3 puta tjedno tijekom 3 mjeseca, praćeno vježbama snage za sve grupe mišića. Rezultati su pokazali smanjenje tjelesne mase (prosječno 8 kg – 0.6 kg po tjednu) i postotak masti (više od 4%). Tjelesni indeks mase se smanjio za gotovo 3 mjere. Veličine kožnih nabora su smanjene za otprilike 20% s najprimjetnijim smanjenjem obujma u području trupa (bokovi i struk). Program bi trebao biti nastavljen sve dok se vrijednost indeksa tjelesne mase ne spusti ispod 30 te stoga tjelesna težina na normalnu vrijednost.

**Ključne riječi:** gubitak težine, pretilost, tjelesna masa, prehrana, tjelovježba, žene

---