

ZAKLJUČAK

1. Kod ispitivanja ovog kolektiva omladinaca dosta je teško odrediti koje promjene antropometrijskih mjera treba pripisati normalnom biološkom razvoju, a koje utjecaju vanjskih faktora, ali je sigurno da je redovita fizička aktivnost dovela do poboljšanja nekih mjera.

2. Povećanje tjelesne težine treba prvenstveno pripisati povećanju mišićnog tkiva, što na svaki način svjedoči o dobroj prehrani i određenom tjelesnom vježbanju. Potvrda tome je smanjenje, odnosno stabilizacija potkožnog masnog tkiva.

3. Rezultati step-testa i povećanje vitalnog kapaciteta također pokazuju da je uslijed redovitog fizičkog vježbanja — prema određenom programu došlo do poboljšanja tjelesne sposobnosti.