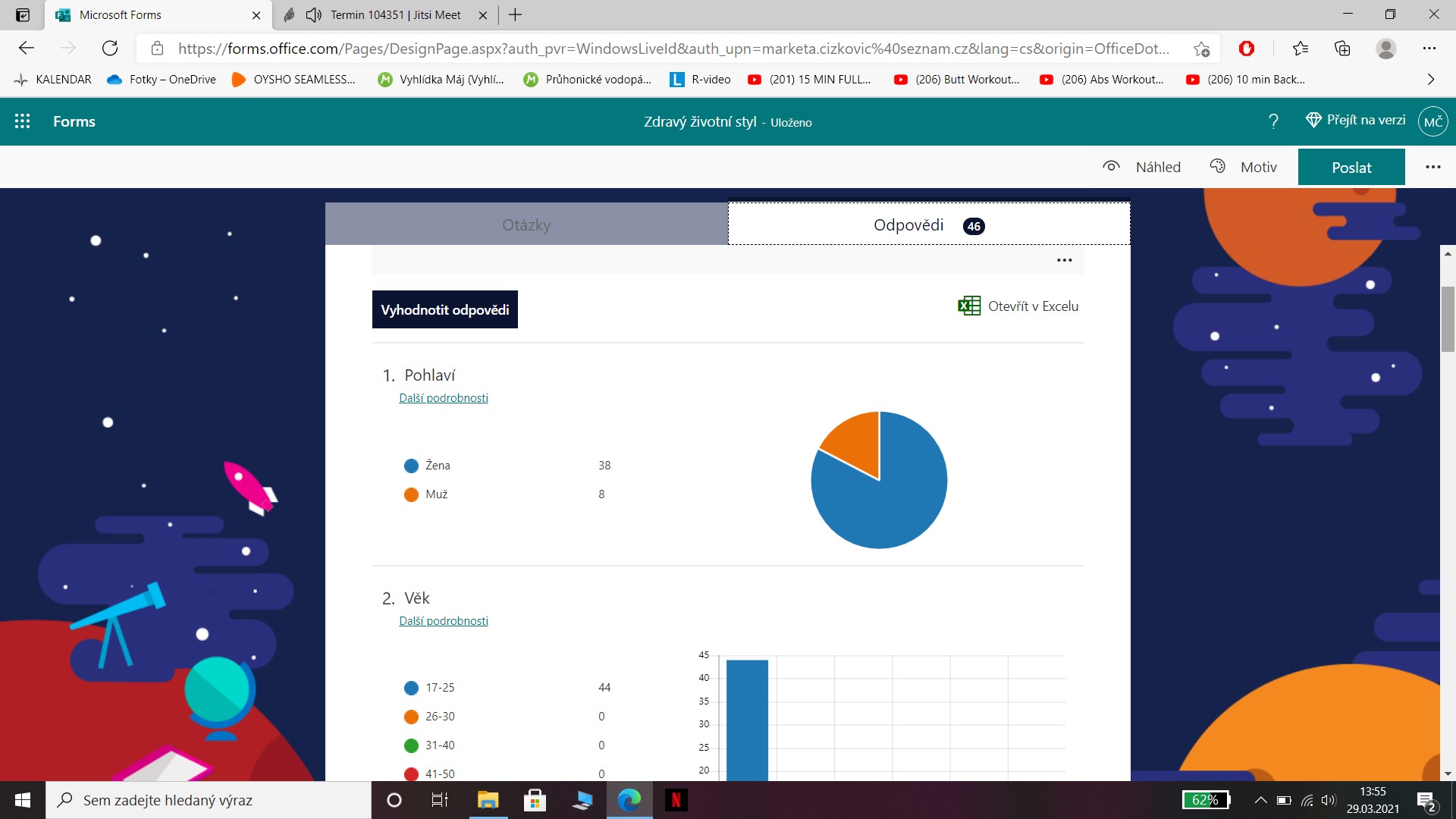
CELKEM 46 ODPOVĚDÍ

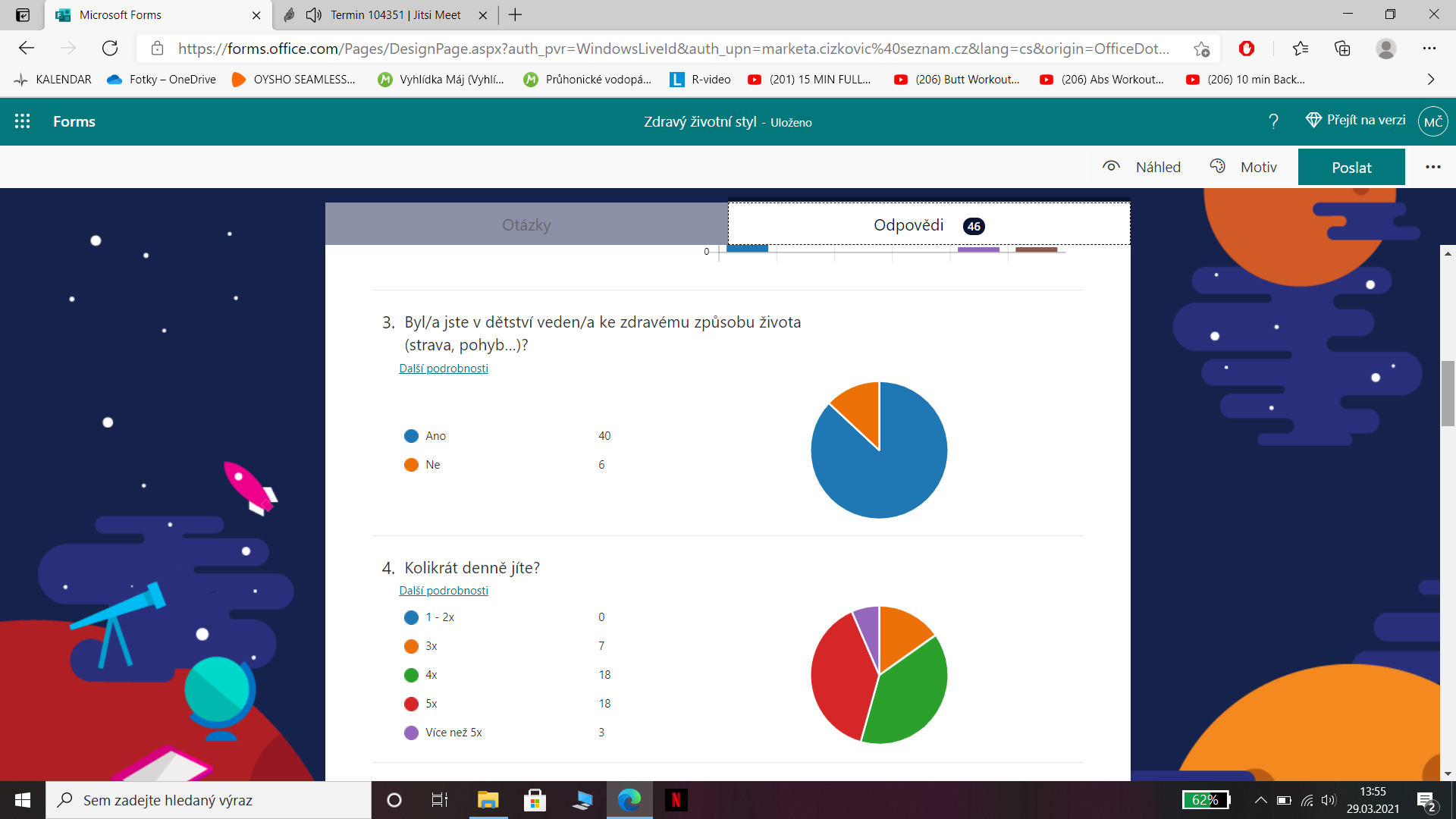


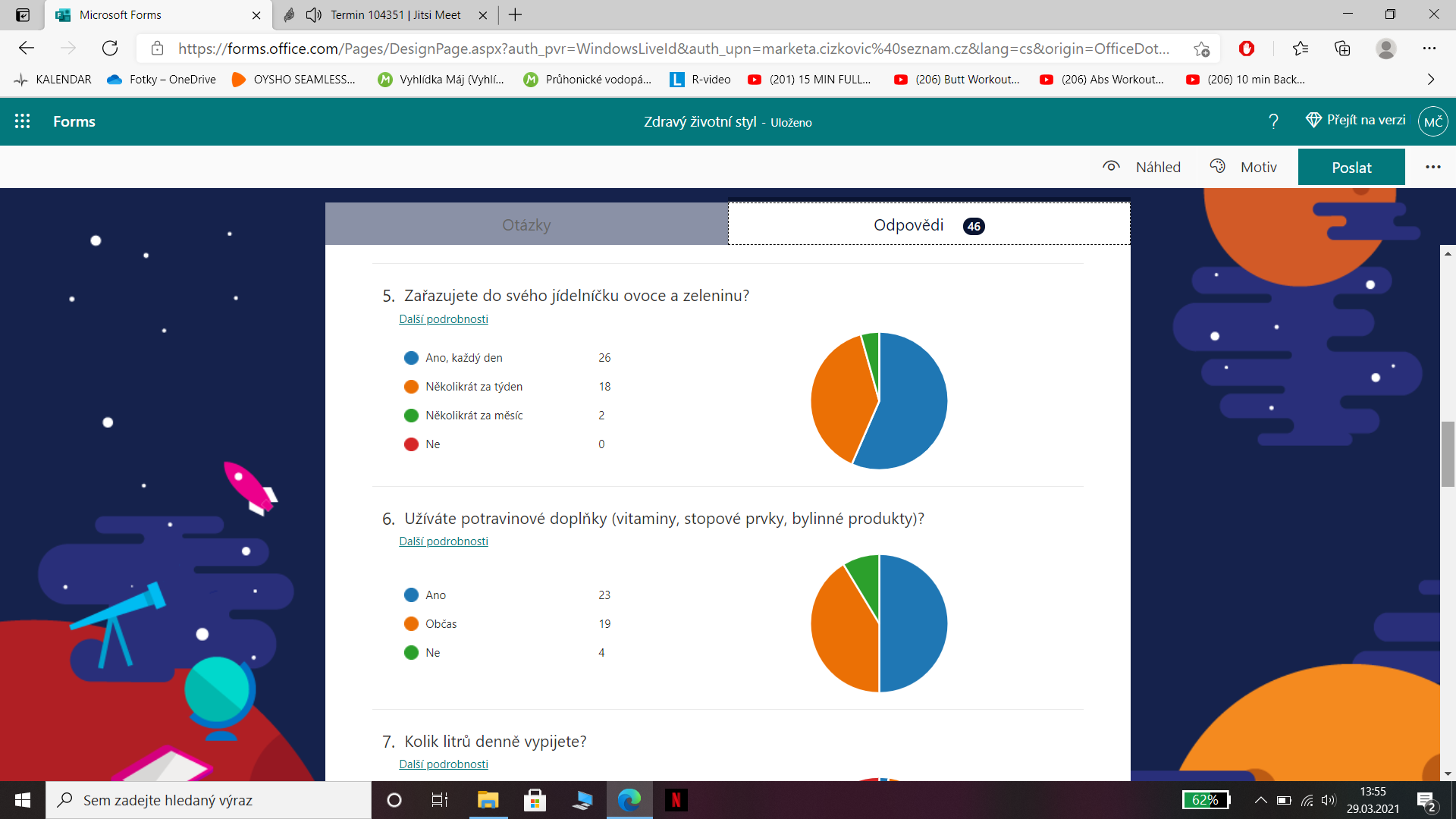
2. Věk

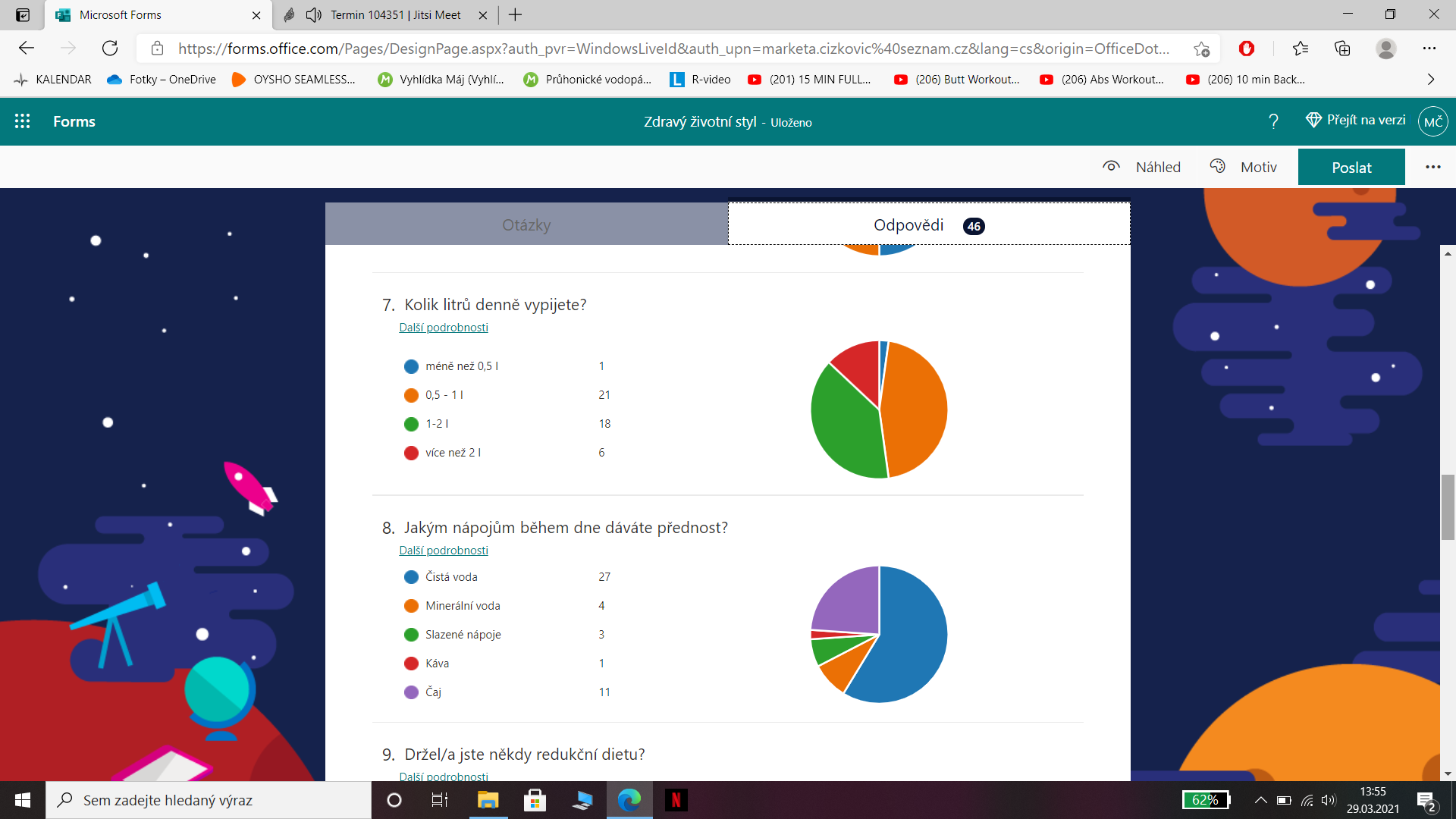
17-25 let = 44 odpovědí

41-50 = 1 odpověď

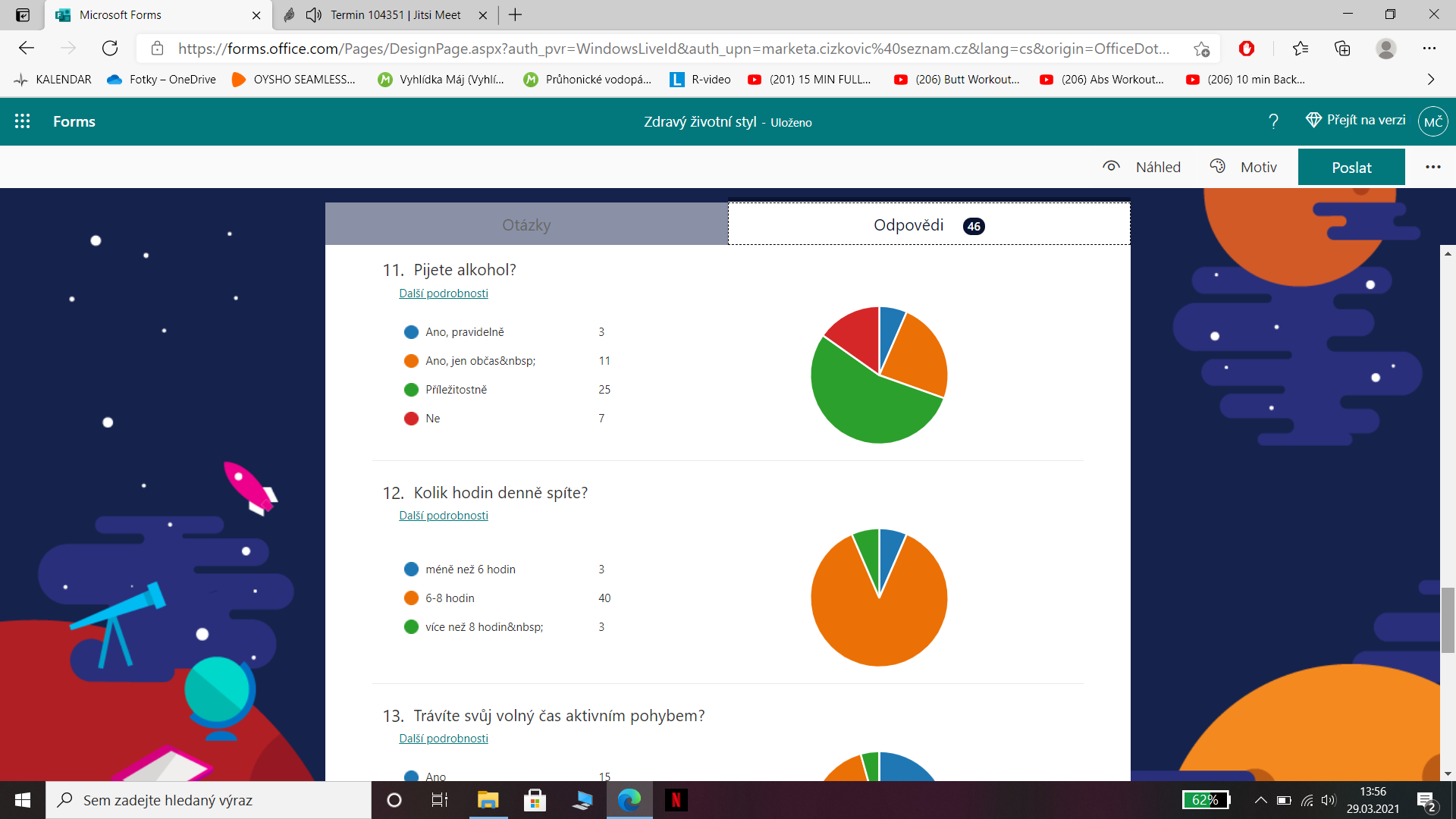
51 + = 1 odpověď







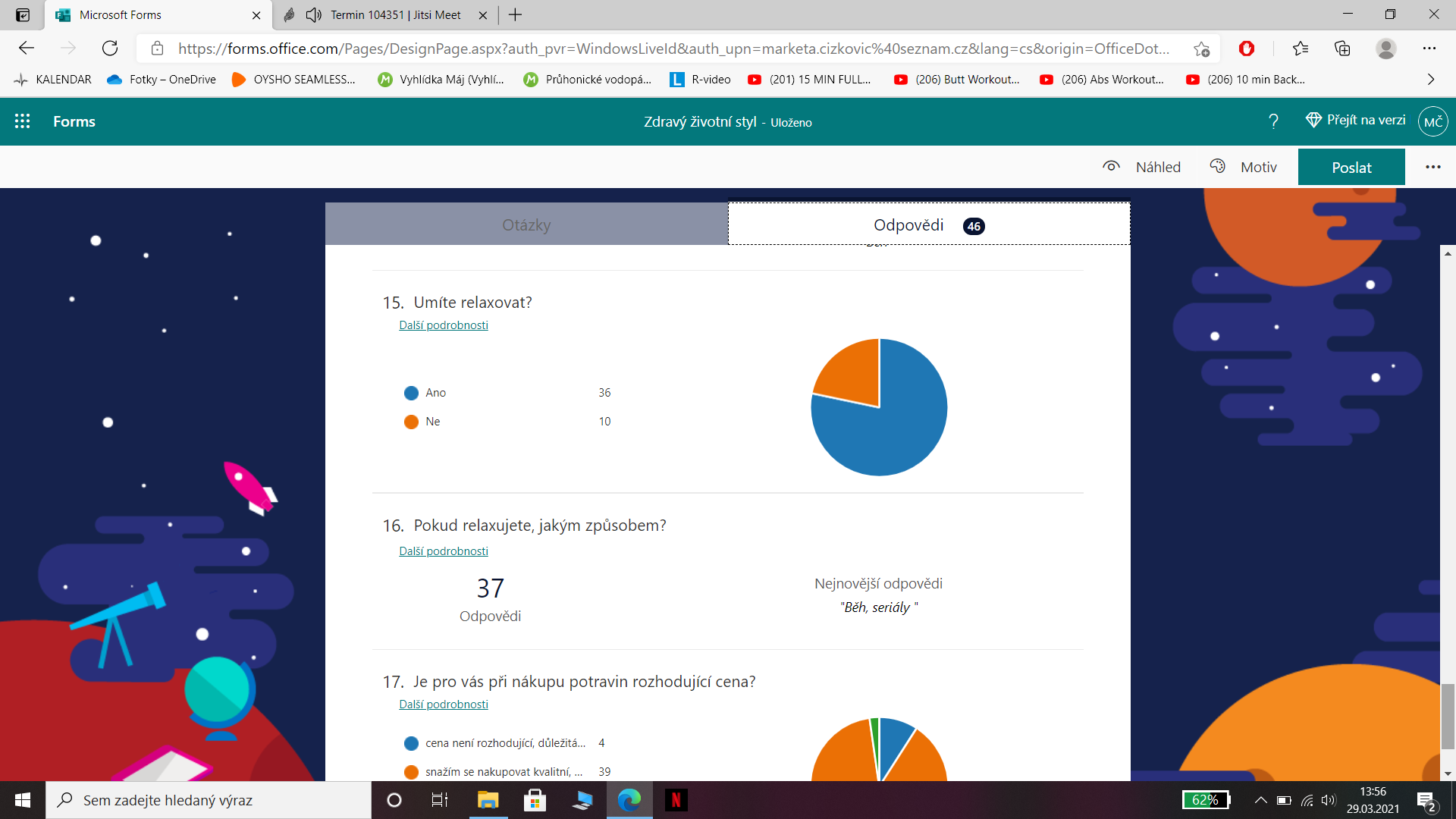






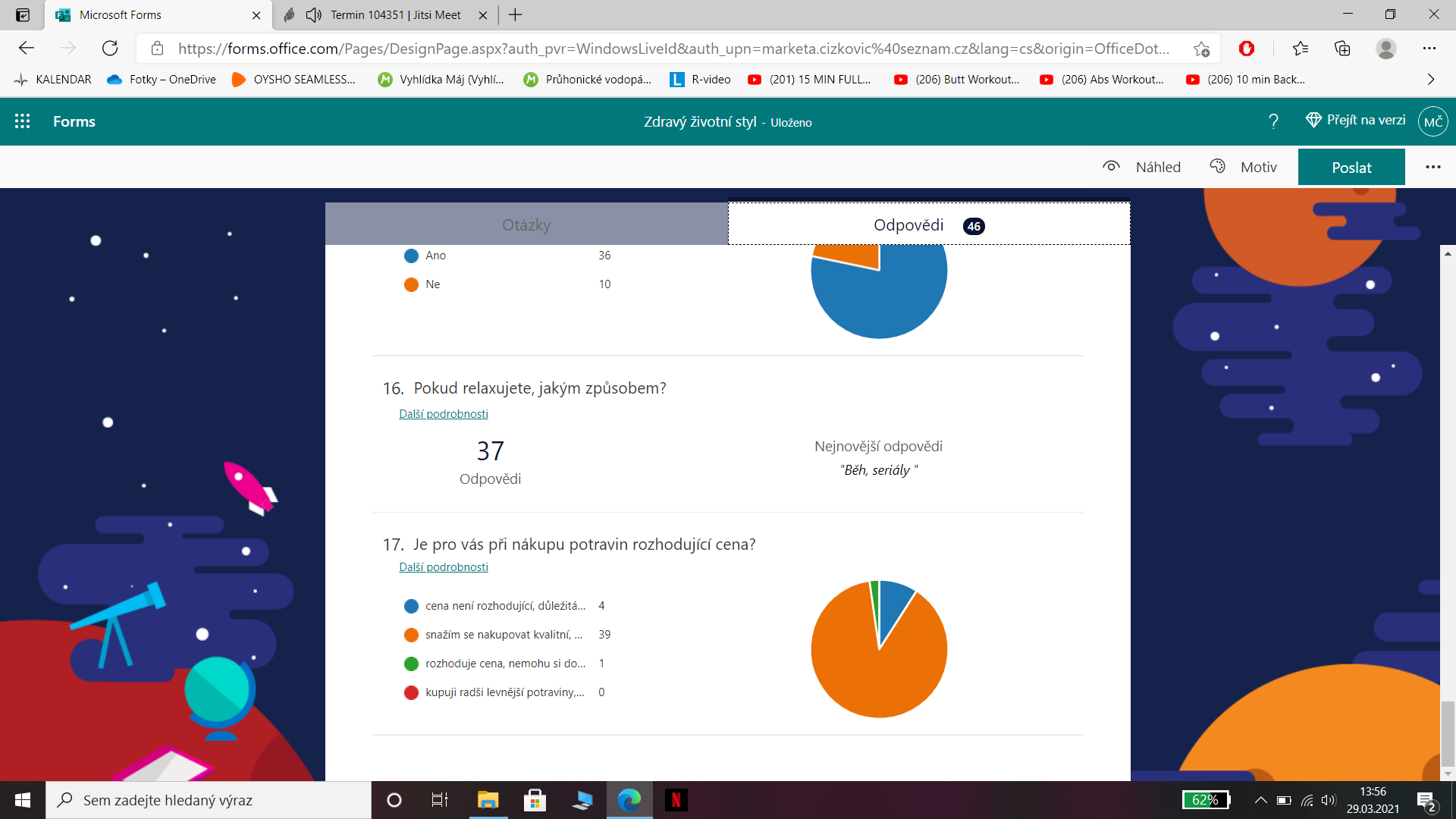
14. Jakým pohybovým aktivitám se věnujete? = celkem 43 odpovědí

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Posilování, běh |  |  |
| Turistika, posilování, in-line bruslení, cyklistika, volejbal, běžky | | |
| Chůze |  |  |
| posilování, jóga, turistika | |  |
| Venkovní procházky |  |  |
| Běh, chůze, domácí cvičení, sport. | |  |
| Tanec - step |  |  |
| Posilování, chůze, protahování | |  |
| Kolektivní míčové sporty, turistika | |  |
| chůze, tanec, běh |  |  |
| Tanec, pole dance, procházky, běh | |  |
| Posilování, tancování, procházky | |  |
| Běh, cvičení občas |  |  |
| Cviceni, joga, posilovani, prochazky, vylety | |  |
| Prochazky,tanec |  |  |
| Procházky, jóga |  |  |
| Běh |  |  |
| chůze, kolo, běh |  |  |
| Rotoped, procházky |  |  |
| cvičení doma, běhání, občas jóga | |  |
| Běh, basketbal. |  |  |
| chůze, turistika |  |  |
| Běh, prochazky |  |  |
| Procházka, cvičení doma (HIIT,kardio) | |  |
| Cvičení podle videí |  |  |
| Běh, posilování |  |  |
| Kolo, chůze |  |  |
| Kardio |  |  |
| chůze,běh, aktivní kardio | |  |
| Procházky |  |  |
| chůze |  |  |
| Svižná chůze, cvičení, v létě plavání | |  |
| Chůze |  |  |
| Kolo, běh, dlouhé procházky, pilates, cardio cvičení | | |
| Posilování, procházky |  |  |
| Běh |  |  |
| Různým |  |  |
| Chůze |  |  |
| Kolo,inline brusle, procházka | |  |
| běh, plavání |  |  |
| Běh, dlouhé procházky |  |  |
| Běh |  |  |
| joga, posilování, procházky | |  |



16. Pokud relaxujete, jakým způsobem? = celkem 37 odpovědí (z toho jedna „neumím“ = 36 odpovědí)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kupuju kryptoměny, hraju hry | |  |
| Sportem, procházkou, deskové hry, televize, komunikace s kamarády a rodinou | | |
| Hudba, procházky, přátelé, spánek, čtení | |  |
| Dám si teplou vanu |  |  |
| S knihou, u seriálu nebo koupel. | |  |
| Kniha, spánek |  |  |
| Káva, čas pro sebe, protahování, poslouchají hudby | | |
| Čtení |  |  |
| skládání puzzlí, luštění osmisměrek, sledování seriálů, mazlení s domácím mazlíčkem | | |
| Meditace, koupel, skin care | |  |
| Jóga, protahování, gaučing | |  |
| Neumim |  |  |
| Film, poslouchani hudby, stolni hry, cviceni, prochazky, cokolada | | |
| Meditace, čtení knih, kreslení, poslech hudby. | |  |
| Lezim a divam se na film,youtube... | |  |
| Kreslením |  |  |
| Meditace |  |  |
| hraní na PS, sledování filmů a seriálů | |  |
| Film |  |  |
| háčkování medvídků, sledování filmů, gaučing | |  |
| U filmu, ve vaně, v přírodě. | |  |
| Joga |  |  |
| Koukáním na seriál nebo film | |  |
| Čtení, spánek, TV |  |  |
| netflix, spánek, procházka | |  |
| Čtu si knihy |  |  |
| procházky přírodou, čtení knih | |  |
| Odpočinek u filmu atd |  |  |
| Koukání na film, čas s rodinou a přáteli | |  |
| Čtení knih, filmy, spánek | |  |
| Spánek, poslech hudby |  |  |
| Hudba |  |  |
| Spánek |  |  |
| Četba knihy,film, procházka | |  |
| hudba, seriály |  |  |
| Čtení knihy, horká vana, seriály | |  |
| Běh, seriály |  |  |



Zkreslení, zhodnocení výsledků:

Jelikož je většina respondentů ve stejné věkové kategorii, tak mají poměrně podobný životní styl.

Větší počet respondentů byly ženy.

Přijde mi, že může být dost zkreslující i otázka 11, protože výběr odpovědi „občas“ mi přijde dost nepřesný – pro každého je občas něco jiného.

Přijde mi správné, že většina respondentů byla od dětství vedena ke zdravému životnímu stylu.

Překvapilo mě, že většina dává přednost čisté vodě.

Příjemně mě překvapilo, že kouří pravidelně jen 3 respondenti.

Každý alespoň o víkendech tráví svůj volný čas pohybem.

Překvapilo mě poměrně vysoké číslo u otázky 15, že 10 respondentů neumí relaxovat.