

*Abstrakt*

***SILOVÝ TRÉNING A JEHO DETERMINANTY***

**Cieľ:** Cieľom tejto práce je navrhnúť, aplikovať a zistiť vplyv zostaveného programu na zmeny sledovaných parametrov telesného zloženia.

**Metódy:** V rámci práce sme použili bioimpedančnú analýzu, antropometrické meranie svalového objemu a diagnostiku predchádzajúcej pohybovej skúsenosti.

**Výsledky:** Po spätnoväzbovom meraní boli zistené výrazné zmeny v podieli tučnej hmoty, celkovej svalovej hmoty a svalovej hmoty horných končatín.

**Kľúčové slová:** svalová sila, adaptácia, svalová hypertrofia, redukcia podkožného tuku, výživa, doplnky výživy, tréningový program.