

## **Abstrakt**

### **Název práce:**

Možnosti zvýšení efektivity stimulace silových schopností žen prostřednictvím cvičení na stabilizační systém

### **Cíle práce:**

Cílem diplomové práce je ověřit účinnost cvičení na stabilizační systém pro stimulaci silových schopností žen a porovnat rozdíly ve výsledcích otestovaných mužů a žen.

### **Metoda práce:**

V diplomové práci byla použita metoda randomizovaného výběru, komparativní metoda a metoda logické analýzy.

### **Výsledky práce:**

Výsledky naznačily možnou cestu pro zvýšení efektivity silového tréninku žen. Podle našeho experimentu dosáhli ženy cvičící s balančními pomůckami zlepšení oproti druhé skupině ve všech ukazatelích.

### **Klíčová slova:**

Silová příprava žen, efektivita, nestabilní plochy, hluboký stabilizační systém.