

## **Abstrakt**

**Název práce:** Stimulace silových předpokladů krátkým domácím cvičením u žen ve věku 50-65 let.

**Cíle:** Cílem práce je zjistit pomocí případové studie vliv krátkého domácího posilovacího cvičení na svalovou sílu.

**Metody:** Navržený intervenční program vychází z cílů programu a z diagnostiky pohybového aparátu. Síla byla měřena čtrnácti silovými testy izometrickým dynamometrem. Dále také bylo měřeno složení těla pomocí bioimpedanční metody.

**Klíčová slova:** sval, svalová síla, sarkopenie, stáří.