

Abstrakt

Názov: Zmeny telesného zloženia pri rozvoji maximálnej sily

Ciele: Cieľom práce bolo vytvorenie funkčného silového tréningu pre rozvoj maximálnej sily a jeho následne aplikovanie.

Metódy: V rámci práce sme použili meranie zloženia tela pomocou prístroja BIA 2000 (Data Input, Frankfurt nad Mohanom, Nemecko) a meranie somatotypu použitím softwareu Antropo 2000.2.

Výsledky: Nastala významná zmena v hodnote celkovej telesnej vody o 3l kladným smerom, čo označujeme za významnú zmenu. Nastala významná zmena hodnoty percenta telesného tuku, kde došlo k zníženiu a redukcii o 1,6%. Významná zmena nastala taktiež v kvalite svalstva, ktorú nám udáva hodnota ECM/BCM, jednalo sa o rozdiel 0,1% v neprospech kvality svalstva.

Kľúčové slová: silový tréning, maximálna sila , výživa, BIA