

## **Abstrakt**

**Název:** Rozvoj svalů trupu

**Cíle:** Cílem praktické části bude tvorba testové baterie, zaměřená na diagnostiku trupu a její pilotní ověření u aktivních sportovců.

**Metody:** Výzkum byl uskutečněn formou pilotní studie, s náhodným výběrem účastníků ve věku 22-23 let. Mezi testy budou zařazeny následující cviky: Podpor ležmo, vznosy a lehy-sedy. Data z testování byla vyhodnocena pomocí statistických funkcí průměr, směrodatná odchylka.

**Výsledky:** Výsledky ukázaly, že všichni účastníci dosáhli v testu podpor ležmo výborného výsledku, v testu vznosů ve visu podprůměrného výsledku a v testu sedů-lehy jeden účastník výborného, jeden dobrého a jeden průměrného výsledku.

**Klíčová slova:** střed těla, síla, HSS